VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

Houden van hier en **nu**

De ene **weg**: *de historische wortels van mindfulness*

We **zijn** wat we **denken**

mindfulness

VORM & LEEGTE JAARGANG 13, NR 3 | SEPT. 2008 | € 7,50



52



MAITREYA INSTITUUT



Najaar 2008 – cursussen op elk niveau



Geshe Sonam Gyaltsen

Verkort Masters Program, Basic Program, Discovering Buddhism

vertaald in het Nederlands door Hans van den Bogaert



Geshe Sopa



Ven Kaye Miner,
in het Engels en Nederlands
Basic Program, Discovering Buddhism, Meditatie 1.0 en begeleide meditaties

Janny de Boer en Alex de Haan	**Ontdek het Boeddhisme**
Paula de Wijs	**Boeddhisme in een Notendop**
Jacoba Postma	**Meditaties en meer** (Groningen)
Marco Werre	**Ontdek het Boeddhisme** (Breda)
Andy Weber	**Tekenworkshop Mandala of the 5 Elements**
Carmen Mensink	**Tekendagen en -weekenden**
Lies Gronheid	**Boetseer een Boeddha**

Open Dag MI Amsterdam – 6 september, 11–17 uur
Open Dag MI Emst – 7 september, 11–15 uur
Heart Shrine Relic Tour in Amsterdam 18 & 19 okt.
Zandmandala maken in Amsterdam door monniken van Ganden klooster 15-19 dec.

Meditatieavonden, meditation practice days, soetra recitaties, poedja's, mantra's rollen, stoepa voorbereidingsdagen, exposities, nyung nä's, dierenbevrijdingsrituelen, bos- en tuinweekenden.



Uitgebreide assortiment boeddhistische boeken en artikelen: **www.BoeddhaBoeken.nl**

Maitreya Instituut A'dam
Brouwersgracht 157
1015 GG Amsterdam
t. 020 42 808 42
amsterdam@maitreya.nl

Maitreya Instituut Emst
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
t. 0578 661450
emst@maitreya.nl

Het programma van de centra in Amsterdam en Emst en studiegroepen Breda en Groningen is te vinden op

www.maitreya.nl

Een programmaoverzicht wordt u verstuurd op aanvraag.

TIBETAANS BOEDDHISTISCHE STUDIE EN MEDITATIE



NYINGMA CENTRUM

Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd

CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Kum Nye
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

Drie maanden wonen, werken en studeren

SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

nyingmacentrum@nyingma.nl

www.nyingma.nl



Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Paula Borsboom
Michel Dijkstra (boekenredactie)
Dorine Esser (hoofdredactie)
Pieter Kers (art-direction)
Gemma Plum (beeldredactie)
Maartje Oosterhof (eindredactie)
Wanda Sluyter (agenda)
Anneke Smelik
Diana Vernooij

Contact & Info
www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm&Leegte
Verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 7,50
Oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: € 28,–
Jaarabonnement (incasso): € 26,–
Eenmalig proefabonnement: € 22,–
Proefnummer: € 4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: € 32,–
Eenmalig proefabonnement: € 26,–
Proefnummer: € 6,– incl. porto

Abonnementen
Abonnementenland,
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63
€ 0,10 per minuut
Fax. 0251-31 04 05
www.aboland.nl voor abonneren, bestellen, adreswijzigingen en opzeggen.
Beëindigen abonnement
Opzeggingen (uitsluitend schriftelijk) dienen 8 weken voor afloop van de abonnementsperiode in ons bezit te zijn.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl
Website: www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever
Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie
Vormgeving – Het vlakke land, Rotterdam
Druk – Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, opgericht door de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010-415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

'**aan**'-dag



Veel boeddhisten in het Westen hopen dat de wijsheid uit het Oosten een vruchtbare bijdrage kan leveren aan onze hectische samenleving. Maar hoe vertaal je een oorspronkelijk Aziatische traditie (in het geval van het boeddhisme gaat het zelfs om een reeks tradities) naar onze moderne westerse cultuur? Lopen we bovendien niet het risico het boeddhisme in onze behoefte aan 'goed voelen' dood te knuffelen in de armen van psychotherapie, wellness en consumentisme? Het zal zo'n vaart niet lopen – de dharma kan wel tegen een stootje – zolang westerse meditatie- en dharmaleraren de komende decennia hun leerlingen maar blijven motiveren de weg voorbij het ego te zoeken. Dan zijn er niet alleen maar rijen *coole* decoratieve Boeddha's in tuincentra, maar is er ook de mogelijkheid onder te duiken in het warme meer van mededogen, verbondenheid, inzicht en aandacht, inherent aan authentiek boeddhistische beoefening.

In een poging een belangrijk facet van die oude Aziatische traditie te vertalen naar het banale hier en nu, heb ik sinds kort – op aanraden van Thich Nhat Hanh – een wekelijkse 'aandacht-dag' ingelast. Op die ene dag in de week probeer ik, meer dan anders, werkelijk alles zoveel mogelijk met mijn volle aandacht te doen. Tenminste dat neem ik mij voor... Op 'aan'-dag sta ik niet op ◀◀ *Rewind* (verleden), niet op ▶▶ *FastForward* (toekomst), maar op ▶ *Play* (nu)! Zelfs als het maar sporadisch lukt betekent volle aandacht geven, eigenlijk gewoon 'speeltijd'.

Ik sta letterlijk op ▶ *Play* als ik bijvoorbeeld de afwas doe. De radio erbij aanzetten is niet nodig, want leidt alleen maar af van de intense beleving dat water zomaar, glashelder en vloeiend uit de kraan stroomt. Dat je, als je aandachtig kijkt, in een waterstraal het hele kleurenspectrum kunt ontdekken. Dat het eigenlijk een wonder is dat het zachte water zelfs keihard aangekoekt vuil kan verwijderen. Ik raak doordrongen van de ontelbare kwaliteiten van water, zolang ik mijn aandacht er maar bij hou.

Met aandacht opstaan, wassen, gordijnen openschuiven, de kat te eten geven, de hortensia in de tuin van dichtbij bekijken... Dankzij aandacht zie je het grote en wonderlijke in het anders zo kleine en gewone. Boeddha zei tegen Bahiya toen die hem drie keer gevraagd had wat hij moest doen om de verlichting te bereiken: 'In het zien alleen het zien, in het horen alleen het horen, in voelen alleen het voelen, in het kennen alleen het kennen, zo moet je oefenen.'

Zonder onmiddellijk oordeel, met volle aandacht, kortom *mindful* kijken, luisteren of voelen, ook al lukt het maar even, is heel bevrijdend.

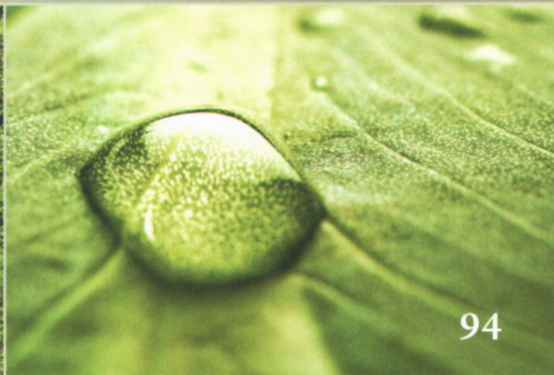
Ik wens u veel plezier met dit mindfulnummer!

Dorine Esser

VORM & LEEGTE







En verder...

INHOUD



Thema mindfulness

Vorm is leegte, leegte is vorm,
vorm verschilt niet van leegte,
leegte verschilt niet van vorm.

— *Hartsoetra*

FOTO OMSLAG: JUTTA KLEE



De **leerling** en de **goeroe**

Sakyong Mipham, zoon van Chögyam Trungpa en diens opvolger als spiritueel leider van de Shambhala-traditie, was aanwezig bij het Gesar-festival dat plaatsvond in Dechen Chöling, het Europese Centrum van Shambhala in Frankrijk. Het was de aangewezen gelegenheid voor Shambhala-student **Tim Werkhoven** om deze goeroe onder vier ogen te spreken.

Interview: Tim Werkhoven I Tekst: Dorine Esser I Fotografie: Peter Seidler

Het Gesar Festival biedt de mogelijkheid bijzonder onderricht te ontvangen voor bijzonder moeilijke tijden. In welk opzicht beschouwt u ons tijdperk als moeilijk?

De Sakyong: 'De tijd waarin we leven ervaar ik als buitengewoon kritiek vanwege de huidige tendens om problemen op te lossen met agressie. Door het hoge tempo en de intensiteit waarmee er geleefd wordt, vertonen mensen steeds meer de neiging agressie in te zetten om persoonlijke of politieke problemen op te lossen. Op die manier ontstaat er onder meer een groot wantrouwen tussen verschillende culturen.

Wat het innerlijk vlak betreft, merk ik dat mensen over steeds minder innerlijke ruimte beschikken, waardoor ze minder vrede en meer stress of druk ervaren. Samsara of het eindeloze lijden lijkt door het hectische levensritme van onze hedendaagse technologische maatschappij alleen maar toe te nemen. Een op materialisme gerichte levenshouding viert hoogtij, in tegenstelling tot het nastreven van mensvriendelijker levenswaarden. Tegelijkertijd ontstaat er wel een opening naar de dharma omdat steeds meer mensen hun blik op het boeddhisme richten, in de hoop op een tegengif voor de benarde situatie waarin we nu verkeren.

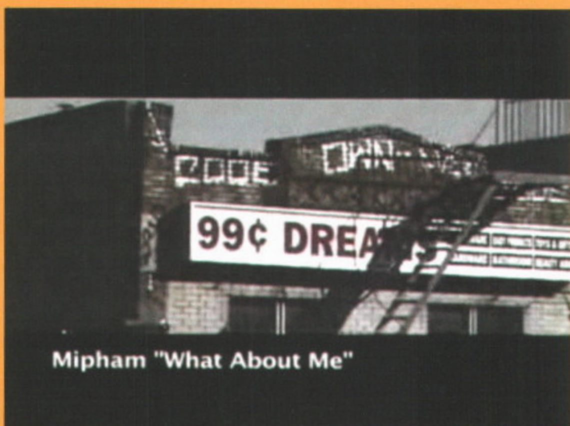
De belangrijkste les die de Gesar-traditie hierin kan geven is hoe je een held of krijger kunt zijn in die zin, dat je de waarheid omtrent jezelf rechtstreeks onder ogen durft te zien. Krijgerschap betekent directheid en engagement in het kijken naar jezelf, naar je eigen snelheid en je eigen geest, en de wereld om je heen. Dat vraagt uiteraard de nodige moed en de nodige energie, terwijl er tegenwoordig zoveel mensen zijn die een gebrek aan energie ervaren. Als je weinig energie hebt, doe je alsof alles wel goed gaat. Om te overleven plaats je dan een buffer tussen jou en de wereld. Als die buffer er maar is, in de vorm van geld en bezittingen bijvoorbeeld, lijkt het erop dat je toch een kans krijgt om gelukkig te worden. De krijgertraditie zegt echter dat het uiteindelijk niet mogelijk is te leven in zo'n mistig artificieel bestaan. ▶

Sakyong Jamgon Mipham Rinpoche werd in 1962 in Bodhgaya, India, geboren als zoon van Chögyam Trungpa Rinpoche en Lady Könchok Palden. Vanaf zijn zevende jaar ging hij bij zijn vader in Engeland wonen en daarna emigreerde hij naar de VS. Hij kreeg o.a. les van Penor Rinpoche en – na het overlijden van zijn vader – vele jaren van Dilgo Khyentse Rinpoche. Sinds 1987 heeft Sakyong Mipham de leiding over de door zijn vader opgerichte Shambhala-traditie. Shambhala is een mythisch koninkrijk waarin geen onderscheid bestaat tussen spirituele beoefening en het dagelijks leven. De Shambhala-traditie staat voor een krijgerspraktijk waarin angst en agressie overstegen kunnen worden. Een belangrijke Shambhala-leraar is bijvoorbeeld Pema Chödrön.

WEBSITES

www.shambhala.nl
www.shambhala.org
www.dechencholing.org
www.mipham.com

Ga naar www.youtube.com voor de **videoclip** van de Sakyong en zoek 'Mipham, what about me?'



Hoe belangrijk is de rol van de leraar in de Shambhala-traditie om je als leerling tot vaardige krijger te ontwikkelen?

De Sakyong: 'Er is een zeker niveau van vertrouwen tussen leraar en leerling nodig om bepaalde tantrische of vajrayana-lessen en -initiaties te kunnen ontvangen. Een goeroe of lama is iemand die in hoge mate zowel over goede kwaliteiten als over veel kennis beschikt. Deze kennis geeft een leraar door aan zijn studenten. Dat kan dus enkel via een directe overdracht en rechtstreeks contact plaatsvinden. Leren via boeken of horen zeggen is niet voldoende.

Wordt de leerling op die manier niet afhankelijk van de leraar, terwijl het uiteindelijke doel van de dharma toch de bevrijding van alle afhankelijkheid is?

De Sakyong: 'In eerste instantie is het volgens mij noodzakelijk zoveel mogelijk op te steken van je leraar. Een leraar zorgt voor begeleiding en kennisoverdracht tot op het punt waarop de student zich een bepaalde hoeveelheid kennis heeft eigen gemaakt. In het Westen hebben mensen het idee dat ze zoveel mogelijk tijd in de aanwezigheid van hun leraar moeten doorbrengen. Op die manier werk je natuurlijk een afhankelijkheidsrelatie in de hand. Dat soort afhankelijkheid zie ik niet als bijzonder nodig, laat staan gezond. De leraar-leerlingrelatie is een relatie van mens tot mens, inclusief de bijbehorende ups en downs. Dat staat los van het gegeven of je je leraar dagelijks ziet of maar eens in je leven ontmoet.

'Je bent een held als je de waarheid omtrent jezelf onder ogen durft te zien.'

Sommige mensen die mij als hun leraar hebben gekozen bellen me op of mailen me (lacht). Maar ik betwijfel of dat echt nodig is. Er zijn studenten die keer op keer dezelfde vraag stellen. In dat geval is het wellicht belangrijker dat ze even geen antwoord krijgen, zodat de gelegenheid ontstaat te groeien en tot een zekere rijpheid te komen. Maar er zijn uiteraard ook momenten dat gedegen advies op zijn plaats is.'

Tijdens de Shambhala-opleiding is er een moment waarop je als student ervoor kunt kiezen je geest met die van je 'goeroe' samen te laten smelten (mixing your mind with the goeroe). Wat moet ik me daarbij voorstellen?

De Sakyong: 'Probeer je voor te stellen dat er een uiterlijke goeroe is, zeg maar de persoon van de leraar zelf, en een innerlijke goeroe, dat is de visie, de gaven en de wijsheid die in de leraar leven.

Je geest laten samensmelten met je goeroe is een vajrayana-yogapraktijk waarin je je leraar als de belichaming van een boeddha of bodhisattva ziet. Je mengt je geest eigenlijk op een heel gewone manier met de essentie van je leraar Als je de leraar op die manier ziet, ontvangt je eigen geest de wijsheid en compassie die hij vertegenwoordigt. Als je zo samen zit, smelt de kloof tussen leraar en leerling terwijl je inzicht groeit. Je raakt innerlijk tot een eenheid met elkaar verbonden. Dat groeiproces kan zich steeds verder ontwikkelen. Hoe meer vooruitgang je boekt in dit proces, des te meer je gaat lijken op je leraar in termen van wijsheid en begrip. Op menselijk vlak betekent dit, dat je je leraar respecteert zoals je je ouders, of mensen van wie je belangrijke levenslessen hebt gekregen, respecteert. Op innerlijk niveau besef je dat je in wezen over dezelfde wijsheid als je goeroe beschikt.'

Ik moet zeggen dat me dat een beetje afschrikt.

De Sakyong: (hartelijke lach) 'Tja, in het Westen is er eerst begrip nodig over wat die verbondenheid nou precies inhoudt. Je moet eerst de context en de sfeer waarin deze praktijk zich situeert begrijpen, voordat je je ervoor kunt openstellen. Maar het gaat om een prettige, gelukkige verbondenheid. Het is iets wat je moet willen en niet iets om bang voor te zijn. Het is een feestelijk gebeuren waar eerst het nodige aan vooraf is gegaan. Je kunt het vergelijken met een huwelijk. Getrouwd zijn betekent

ook niet eventjes een eed afleggen. Je wordt eerst verliefd en *wilt* echt bij die persoon zijn, pas daarna beslis je om te trouwen. Maar ja, voor sommigen mensen blijft het huwelijk eng.'

Vergis ik me, als ik denk dat u met name ook jongeren probeert te bereiken door bijvoorbeeld videoclips op te nemen?

De Sakyong: 'Ik ben altijd met het schrijven van poëzie bezig geweest en sommige mensen moedigden me aan hiermee iets te doen met muziek erbij. Poëzie is iets persoonlijks maar als je het mixt met muziek kun je wellicht anderen bereiken. Veel jongeren lopen rond met iPods en via boeken bereik je ze steeds minder. Ik dacht, als je nu een mooie boodschap verpakt in een muzikaal jasje, dan pikken jonge mensen daar wellicht iets van mee. Het schijnt trouwens in de smaak te vallen.'

Hoe stond het trouwens met uw eigen opvoeding? Aan de ene kant kreeg u een westerse opvoeding, maar daarnaast studeerde u ook bij grote Tibetaanse meesters zoals Dilgo Khyentse Rinpoche en uw eigen vader...

De Sakyong: 'Nu ik ouder word, besef ik beter dat ik in een wat uitzonderlijke positie ben opgegroeid. Ik ben geboren in India waar ik mijn eerste levensjaren doorbracht. Als tiener verhuisde ik naar het Westen waar ik in het gezin van mijn vader leefde. Het reizen tussen die twee verschillende werelden zorgde ervoor, dat ik me net zo goed een volbloed Tibetaan voel, als dat ik goed kan bevatten hoe westerlingen denken en voelen. Ik zie het als een wat ongebruikelijke, karmische rol een brug te slaan tussen ▸

'Binnen de Shambhala-traditie zien we alles wat we doen als beoefening.'



'In wezen beschik je over dezelfde wijsheid als je goeroe.'

twee zo verschillende werelden. Ik ervaar het niet als last om steeds opnieuw van sfeer te wisselen, integendeel zelfs, het is buitengewoon behulpzaam. Het stelt me juist in staat om mensen te helpen.

Dilgo Khyentse Rinpoche was me zeer dierbaar. Hij was een uitzonderlijke combinatie van enorme wijsheid en een heerlijke aardsheid. Hij beschikte over een geweldige kracht en tegelijk was hij ongelooflijk teder. Er was veel genegenheid tussen hem en mij, we waren heel close. Met mijn vader was het een ander verhaal. Eerst was hij vooral mijn vader. Toen werd hij mijn leraar om daarna, bij wijze van spreken, mijn vriend te worden. Vanaf mijn twaalfde vond mijn vader me klaar voor het serieuze werk. Ik moest twee uur per dag mediteren en daarnaast studeren. Hij hield altijd een oogje in het zeil. Ik wist dat ik in de toekomst een bepaalde verantwoordelijkheid zou moeten dragen als zijn opvolger. Ik zou het werk dat hij begonnen was voort moeten zetten. Hij heeft me altijd met veel liefde en affectie opgeleid. We hadden een sterke band. Hij stond veel toe, ik kan me zelfs niet herinneren dat we ooit ruzie hebben gehad. Als dat trouwens wel het geval was geweest, dan had ik waarschijnlijk toch niet gewonnen! Mijn vader heeft er overigens voor moeten vechten om mij aan zijn zorg toevertrouwd te krijgen. Ik werd, toen ik een jaar of twee was, herkend als de reïncarnatie van een lama. Het idee was dat ik meteen het klooster in zou gaan. Dankzij mijn vader heb ik de kans gekregen in het Westen op te groeien, iets wat nu een grote hulp blijkt te zijn. Ik vraag me wel eens af in hoeverre hij dat toen al voorzien had.'

In welke zin verschilt de Shambhala-traditie volgens u van andere boeddhistische tradities?

De Sakyong: 'Misschien ligt het belangrijkste verschil in onze sociale benadering. De nadruk ligt niet slechts op beoefening, maar op hoe we in de maatschappij staan. Het is belangrijk hoe je met je gezin omgaat, wat voor soort werk je doet... Daarnaast zijn er veel soorten van beoefening mogelijk. Je kunt je terugtrekken in het kloosterleven, in Gampo Abbey bijvoorbeeld, je kunt je toeleggen op de yogapraktijk en er zijn mensen die bezig zijn met psychologie. Binnen de Shambhala-traditie zien we alles wat we doen als beoefening.'

Hoe ziet u de toekomst?

De Sakyong: 'Het wordt duidelijk dat de wijsheid van het boeddhisme wortel begint te schieten. Het zal hier blijven. De tijd lijkt rijp om het naar een volgend niveau te tillen. Hoe kunnen we het in ons actuele leven inlijven? Ik zie veel mogelijkheden op verschillende vlakken, niet enkel op het gebied van spiritualiteit, maar ook op het vlak van de wetenschap.'

Dank u voor dit gesprek.

De Sakyong: 'Jij bent bedankt! Ik hoop dat je er wat aan hebt.' ●

BOEKEN

- Sakyong Mipham, *Meester over je eigen leven*, Kampen, Ten Have, 2007, vert. van *Ruling your world*
- Idem, *Je geest als bondgenoot*, Utrecht, Servire, 2003, vert. van *Turning your mind into an ally*
- Pema Chödrön, *De vreugde van de overgave*, Heemstede, Altamira-Becht, 2000, vert. van *Wisdom of no escape*
- Idem, *Als je wereld instort: adviezen voor moeilijke tijden*, Kampen, Ten Have, 2008, vert. van *When things fall apart*
- Han de Wit, *Het open veld van de ervaring: de Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*, Kampen, Ten Have 2008
- Chögyam Trungpa, *Shambhala: de weg van de krijger*, Utrecht, Servire, 2003, vert. van *Shambhala: the sacred path of the warrior*

Tim Werkhoven is office-manager bij uitgeverij Asoka en verdiept zich sinds enkele jaren in het Shambhala-boeddhisme.

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

Natuurramp in Birma

In de nacht van 2 mei van dit jaar trok de tropische cycloon Nargis over de Birmese Irrawaddy-delta en het aangrenzende kustgebied. De storm veroorzaakte een vloedgolf van drie tot vier meter hoog, waardoor ruim 14.400 vierkante kilometer land onder water kwam te staan. Ongeveer 2,5 miljoen mensen zijn getroffen door de ramp; er zijn meer dan 130.000 dodelijke slachtoffers.



FOTO: HO NEW

In het getroffen gebied wordt veel rijst verbouwd. De VN-voedselorganisatie FAO schat dat 63% van de rijstvelden in het gebied overstroomd is. Doordat het water vaak brak of zout is, zijn de velden voor langere tijd onbruikbaar, terwijl het getroffen gebied goed is voor tweederde van de Birmese rijstproductie. De vernietiging van de rijstoogst zal grote gevolgen hebben voor de voedselvoorziening in heel Birma. Andere belangrijke economische sectoren die zijn getroffen door Nargis zijn de pluimvee- en varkenshouderij, de visserij en de vis- en garnalenteelt.
De hulpverlening aan het getroffen gebied verliep uiterst moeizaam. De militaire junta die in Birma aan de macht is, verleende hulpverleners maar mondjesmaat toegang tot het land. Voedsel, medicijnen en tenten, die van over de hele wereld werden aangevoerd, kwamen vaak niet op de juiste plaats terecht of werden door de machthebbers in beslag genomen.
Een aantal internationaal bekende boeddhistische leraren, waaronder Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Ram Dass en Sylvia Boorstein, riepen Amerikaanse boeddhisten op steun te verlenen aan de hulporganisatie *Foundation for the People in Birma*. Ook Nederlandse meditatieleraren ondersteunen dit initiatief. •

Donaties kunt u overmaken op postgiro 6261327 van de BUN (Boeddhistische Unie Nederland) te Amsterdam onder vermelding van 'Hulp Cycloon Birma'.

Janwillem van de Wetering overleden

Op 4 juli is de schrijver Janwillem van de Wetering in zijn woonplaats Surry in de Amerikaanse staat Maine overleden. Van de Wetering leed al geruime tijd aan kanker. Hij is 77 jaar geworden.
Bij het grote publiek is Janwillem van de Wetering vooral bekend als de schepper van het Amsterdamse politieduo Grijpstra en De Gier. Over hen schreef hij zo'n vijftien boeken; twee daarvan werden verfilmd. In boeddhistische kringen vestigde Van de Wetering de aandacht op zich door een drietal boeken dat hij schreef over zijn zentraining.
Het eerste, *De lege spiegel, ervaringen in een Japans zenklooster* verscheen in 1972 en gaat over de meditatie-ervaringen die Van de Wetering opdeed in het klooster Daitoku-ji in Kyoto waar hij een jaar lang verbleef. Later zette hij zijn training in Maine voort, in het klooster van een vergevorderde Amerikaanse zenleerling. Na vier jaar verliet hij deze boeddhistische gemeenschap en publiceerde hij *Het dagende niets, beschrijving van een eerste bewustwording in zen*. Tenslotte verscheen in 2000 *Zuivere leegte, ervaringen van een respectloze zenleerling*. Het boek werd door de uitgever een 'wijsgerig-cynisch en oprecht-komieke autobiografie' genoemd. In het boek passeert een breed scala van meesters, goeroes en monniken de revue. Over elk van hen heeft Van de Wetering een anekdote.
In 2004 verscheen in HP/De Tijd een artikel van Janwillem van de Wetering dat hij op deze wijze afsloot: 'De Boeddha zou eens gevraagd zijn hoe het is als je aan het einde bent gekomen, en hij antwoordde dat hij geen flauw idee had. Hij zei dat hij altijd aan het begin was.' Van de Wetering zag de dood als een bevrijding. 'Niet als een afsluiting, maar als de toegang tot een andere fase van zijn leven', zei programmamaakster Babeth VanLoo kort na het overlijden van Van de Wetering. VanLoo maakte voor de Boeddhistische Omroep Stichting een portret van de schrijver, dat in augustus 2004 werd uitgezonden. •

Harde wetenschap meets Zen

De Nijmeegse universiteit wil een toonaangevend onderzoekscentrum worden op het snijvlak van hersenwetenschap en meditatie. Een deze week gestart nieuw onderzoeksprogramma heeft in één klap door het kwakkelende Han Fortmann Centrum van de ondergang gered.
De eerste dag van september is de eerste werkdag van promovenda Karin Videc, die op de eerste verdieping van het Han Fortmann Centrum – een wit gebouwtje verscholen in het centrum van de campus – haar onderzoek start op het terrein van mindfulness. Dit begrip markeert de omslag van het centrum: niet langer is meditatie iets zweverigs, maar object van harde wetenschap. Een nieuw onderzoeksprogramma van de universiteit gaat onderzoeken wat er precies in de hersenen gebeurt bij meditatie en hoe dit inzicht kan helpen bij genezing van stoornissen zoals depressie.
Henk Barendregt, hoogleraar Informatica, is een van de grondleggers van het nieuwe programma, waarbij ook de afdeling Psychiatrie van het UMC St Radboud is betrokken, naast Stan Gielen namens de neurowetenschappers van het F.C. Donders Centre. Barendregt, zelf praktiserend boeddhist, kent al jarenlang de zegeningen van meditatie en gaat de uitdaging aan hiervoor het wetenschappelijk bewijs te leveren. De eerste doorbraak op dit vlak is er al. Mensen die drie keer een zware depressie hebben gehad, hebben 90% kans dat ze opnieuw een depressie krijgen. Inmiddels staat vast dat een bepaalde meditatieve training helpt: de helft van de mensen die dit zogeheten mindfulness-programma doorloopt, valt niet terug in een depressie. 'We willen natuurlijk ook die andere helft helpen', zegt Barendregt. 'Daarom gaan we nauwkeurig meten wat in de hersenen gebeurt bij mensen die mediteren. Het idee is dat we met een aangepast mindfulness-programma een andere groep depressieve patiënten kunnen helpen.' Behalve voor depressieve patiënten, kan het onderzoek op termijn ook heilzaam zijn voor mensen met angst- en concentratiestoornissen (ADHD bijvoorbeeld).
Dankzij het nieuwe wetenschapsprogramma hebben universiteit en UMC weer vertrouwen gekregen in het Han Fortmann Centrum. Een aantal jaren geleden trokken zij de stekker eruit, waarna een aantal noodlijdende jaren volgden.
De 'suikeroom' van de universiteit en het UMC (de Reinier Post Stichting) financieren het centrum met een ton (voor drie jaar) om de herstart te kunnen maken. 'Daarna moeten we op eigen benen kunnen staan', denkt Barendregt. Artikelen in vooraanstaande tijdschriften, werving van onderzoeksgelden én het cursusprogramma moeten het centrum bestaansrecht gaan verlenen. Barendregt wil Nijmegen op de kaart zetten als centrum voor mindfulness, door de Nederlandse vereniging op dit terrein naar het Han Fortmann Centrum te halen. /PvdB
Bron: VOX, nummer 2, 4 september 2008

Zoekend bomen laten groeien!

Surfen en tegelijktertijd de wereld redden? Het kan kennelijk met Ecocho, een Australisch bedrijf met hart voor het milieu. Na elke duizendste zoekactie op Ecocho.com plant het bedrijf maximaal twee bomen. Momenteel heeft Ecocho al 3432 bomen geplant.
Krap een week na de lancering van Ecocho werd de zoekmachine echter al weer uitgesloten van Google. Ecocho mocht geen Google-resultaten meer tonen en de account van het advertentieprogramma Google Adsense werd geblokkeerd. Ondanks deze tegenslag blijven de makers van Ecocho doorgaan met hun milieuvriendelijke campagne.

Wie nieuwsgierig is geworden, kan een bezoek brengen aan www.ecocho.com.

Vietnamees leider overleden

Op 5 juli is de leider van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam, Thich Huyen Quang, overleden. Tot 1975 was de Verenigde Boeddhistische Kerk de officiële vertegenwoordiger van het boeddhisme in het toenmalige Zuid-Vietnam. In 1981 werd die rol overgenomen door een staatskerk die onder het communistisch regime valt. De kerk van Quang werd verboden en een jaar later kreeg Quang huisarrest opgelegd. Sindsdien voerde hij vreedzaam oppositie tegen de communistische machthebbers in zijn land. Thich Huyen Quang is 87 jaar geworden.

Symposium 'Boeddhisme: een gezonde keuze'

15 November a.s. vindt het najaarsoverleg van de BUN in plaats. Voorafgaand aan de besloten ledenvergadering is er een symposium met als onderwerp: 'Boeddhisme: een gezonde keuze'. Dit symposium is openbaar toegankelijk.
De relatie tussen boeddhisme en gezondheid staat centraal op het symposium. Kan het boeddhisme bijdragen aan een gezonde levenswijze? Mindfulness, Tibetaanse geneeskunde, acupunctuur, yoga en meditatie zijn allemaal aspecten van gezond leven die vaak met boeddhisme in verband gebracht worden. Is boeddhisme een sleutel naar gezond leven? Kan boeddhisme het ziekteverzuim verlagen? Wordt het boeddhisme in een verkeerd daglicht gesteld door deze moderne hypes? Vanuit verschillende kanten wordt dit thema belicht.

Heb je ideeën voor de invulling van het programma dan kan je die mailen naar Petra Hubbeling (innotimes@versatel.nl).
Heb je interesse in het bijwonen van het symposium meld je dan aan via het secretariaat van de BUN (secr@boeddhisme.nl).



FOTO: ONBEKEND

Zen in leven en werk

Zen blijkt erg effectief om een evenwicht te vinden tussen hectiek en rust, in het jachtige leven van alledag. Yamada Ryôun Roshi (1945) is een sprekend voorbeeld van een topmanager die dit principe in de praktijk brengt. Zijn vader was directeur van een groot ziekenhuis in Tokio en tevens abt van de Sanbo Kyodan Society. Yamada Roshi is inmiddels zelf hoofd van de Sanbo Kyodanschool, die ontstond uit de Rinzai en Soto zenstroming. Naast zenmeester is Yamada Roshi ook directeur van de Itoki Corporation, een van de grootste beursgenoteerde kantoormeubelenfabrikanten in Japan en president van het Center for Health Care & Public Concern. Hij brengt zen werkelijk middenin het bedrijfsleven in de praktijk. Zen en werk kennen veel facetten die oppervlakkig gezien weinig of niets met elkaar te maken hebben. Wie echter dieper leert waarnemen kan de eenheid ervan gaan herkennen. Uitgenodigd door Inner Sense komt Yamada Roshi nader toelichten hoe zen in het maatschappelijk leven kan worden beoefend.

Maandag 20 oktober, bij Zin in Vught, van 9.00 uur tot 17.30 uur
Inschrijvingen via: www.asoka.nl/yamada
Inlichtingen via: bmvanbaren@innersense.nl

— advertentie —

Tibetaanse cultuur in Frankrijk



FOTO: HELEN VINK

Op Dechen Chöling, het meditatiecentrum van de boeddhistische Shambhala-traditie (gesticht door Chögyam Trungpa) in Frankrijk, vond afgelopen mei een bijzonder evenement plaats. Sakyong Mipham, de huidige houder van de Shambhala-traditie, had Zijne Eminentie Namkha Drimed Rinpoche uitgenodigd om naar Europa te komen, om te vertellen over Gesar van Ling, een in Tibet bekende historische volksheld en verlicht bodhisattvakrijger. Tijdens het ruim drie weken durende Gesar-festival vonden tal van lezingen, initiaties en feestelijkheden plaats en was er volop gelegenheid om nader kennis te maken met de Gesar-traditie en met de bedreigde Tibetaanse cultuur. Het festival kreeg een speciaal tintje omdat Sakyong Mipham onlangs getrouwd is met Khandro Tseyang, een van de vier dochters van Namkha Drimed, die ook mee naar Frankrijk was gekomen. Dechen Chöling heeft met het Gesar-festival een stap voorwaarts gemaakt en laten zien dat het klaar is voor een volgend festival. Volgend jaar wellicht? •

NB Zie op pagina 6 het interview met de Sakyong Mipham.

Ticket for Tibet

Op 20 april werd op het NDSM-terrein in Amsterdam-Noord het jaarlijkse Ticket for Tibet-festival gehouden, waar dit jaar bijna 10.000 mensen op afkwamen. De muziek, goede sfeer en het lekkere weer zorgde voor grote belangstelling, maar de meeste bezoekers kwamen toch om hun steun te betuigen aan het door China bezette Tibet en aandacht te vragen voor de positie van het Tibetaanse volk. Op het festivalterrein konden stands van diverse ideële organisaties worden bezocht, er waren producten uit Tibet te koop, er werden debatten gehouden en er was uiteraard muziek. De hele dag door werd het festival goed bezocht; ook toen de laatste bands speelden stond het veld nog vol. De organisatie sprak van een zeer geslaagd evenement. •

Ook steun betuigen aan Tibet? Ga naar: www.racefortibet.org

Zelfbewuste BOS

In het jaarverslag van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) wordt 2007 gemarkeerd als het jaar waarin een einde kwam aan de pionierstijd van de stichting en het begin van een nieuwe fase, waarin de BOS zelfbewust naar voren trad. In 2007 plukte men vooral programmatisch de vruchten van eerder gedane investeringen en samenwerkingsverbanden. Op televisie verschenen enkele prestigieuze producties zoals *De Dalai Lama als toonbeeld*; *Dreaming Lhasa*; *Lucia Rijker, een bokser - een boeddhist*; *Milarepa* en *Buddha's Lost Children*. Op de radio trok de serie *Leading Ladies in Buddhism* de aandacht. Maar het hoogtepunt van het jaar was voor de BOS de introductie van Bodhitv, de site voor en van jongeren over boeddhisme en spiritualiteit. In korte tijd bouwde Bodhitv een aanzienlijke schare fans op en lokte ze al menige discussie uit. De resultaten zijn veelbelovend genoeg om ook de komende tijd te investeren in een verdere verbreding en samenwerking met andere jongerensites. •

www.boeddhistischeomroep.nl
www.bodhitv.nl

Tienjarig bestaan Ceres

De stichting Ceres in Breda biedt yoga- en meditatiecursussen aan. In juni vierde zij haar tienjarig bestaan. Dit viel samen met de opening van Zero-Point, instituut voor innerlijk bewustzijn en stilte. Ruim vijfhonderd bezoekers namen half juni deel aan de open dagen ter gelegenheid van deze opening. Vanuit de filosofie van Zero-Point maakt het niet uit hoe je tot jezelf komt; ieder heeft zijn of haar eigen manier. 'Bewustwording kun je bereiken door middel van dans, meditatie, yoga of pilates', aldus Grieta Hellinga, voorzitter van Zero-Point. Tien jaar geleden begon Ceres met het organiseren van enkele yogalessen; inmiddels zijn haar activiteiten uitgegroeid tot een cursusaanbod waar wekelijks meer dan tweehonderd mensen gebruik van maken. De feestweek die ter gelegenheid van het tienjarig bestaan werd gehouden, werd afgesloten met een stiltedag waaraan ruim honderd mensen deelnamen.

www.ceresbreda.nl, www.zero-point.nl

Tentoonstelling jongeren en religie

Tot 4 januari 2009 is in het Bijbels Museum in Amsterdam de tentoonstelling *Binnenstebuiten, jongeren en religie* te zien. Fotograaf Peter Dellenbag maakte portretten van vijftien Nederlandse jongeren. In die portretten laten de jongeren zien wat de religie die zij aanhangen voor hen in het dagelijks leven betekent.



FOTO: PETER DELLENBAG

Persoonlijke voorwerpen en geluidsfragmenten brengen hun ervaringen en belevingen nog dichter bij de toeschouwer. Die kan bovendien met de geportretteerde jongeren in gesprek gaan. In een speciaal ingerichte dialoogruimte zijn op zes flatscreens close-ups van de jongeren te zien, terwijl tegelijkertijd allerlei uitspraken van hen voorbijkomen waarop de bezoeker kan reageren.

Info: www.bijbelsmuseum.nl en www.binnenstebuiten.nl

Boeddhisme en sterven

Het Landelijk Platform Boeddhisme & Sterven heeft sinds kort een internetsite. Daarop is informatie te vinden over leven, sterven en stervensbegeleiding vanuit een boeddhistische visie. Het platform is een initiatief van de Boeddhistische Unie Nederland. De diensten die worden aangeboden, zijn echter niet alleen voor boeddhisten bedoeld: iedereen kan de hulp van het platform inroepen. Op de site wordt een overzicht gegeven van alle consulenten die vanuit een boeddhistisch perspectief zorg bieden aan stervenden en hun nabestaanden. Ook zijn er inspirerende teksten te vinden over doodgaan en worden er diverse rituelen beschreven.

www.boeddhisme-sterven.nl

Boeddhadag in Antwerpen

Op 7 mei werd de geboorte van Siddharta Gautama, de latere Boeddha, gevierd op het De Coninckplein in Antwerpen. Deze plek was voor de gelegenheid omgetoverd tot een oase van rust en vrede. Er was een markt georganiseerd waar je gebedssnoeren, vegetarisch eten en boeken over stilte en leegte kon kopen. Daarnaast vonden er ook ceremonieën plaats en er werd een korte optocht gehouden door het stadscentrum met alle Belgische boeddhistische verenigingen.

'Deze dag is er om onze geest te reinigen', zei Frans Goetghebeur, voorzitter van de Boeddhistische Unie België (BUB). 'Alle afval van trots, jaloezie, haat en hebzucht mag nu worden opgehaald.' Met de bekende slogan ''t stad is van iedereen!' zette de Antwerpse schepen van levensbeschouwingen Monica De Coninck (sp.a) haar standpunt en enthousiasme over het multiculturele evenement extra in de verf.

Begin mei 2009 vindt er weer een Antwerpse Boeddhadag plaats. Voor meer info zoek op www.antwerpen.be



VOLDOENDE
FRANKEREN

Vorm & Leegte

Postbus 61220

NL – 3002 HE Rotterdam

LEZERSAANBIEDINGEN

Hierbij bestel ik de volgende speciale aanbiedingen voor lezers van *Vom&Leegte*:

❑ **One: The Movie** (DVD) van €17,00 voor **€13,50**
❑ **Oceanchild** (CD) van €19,95 voor **€16,50**

Speciale aanbieding voor BUN-verzekerden (geldig tot 15-12-2008):
❑ **Mindfulness** van €21,95 voor **€17,95** (BUN/ACHMEA-polisnummer vermelden!)

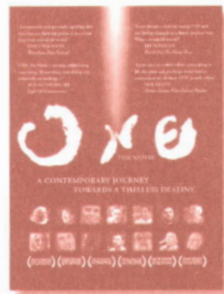
Prijzen zijn excl. €3,- verzendkosten. Vanaf een totaalbestelling van €40,- portovrije levering.

Mijn gegevens zijn:

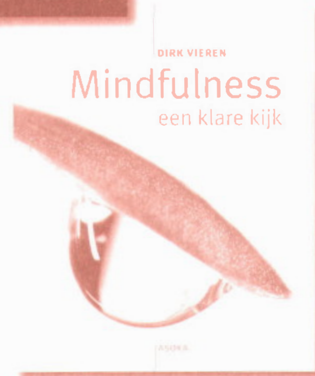
VOORLETTER(S)	VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL	ACHTERNAAM
❑ M ❑ V	GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM	HUISNUMMER
POSTCODE	WOONPLAATS
TELEFOON	E-MAILADRES
BUN/ACHMEA-POLISNUMMER	

❑ Ik machtig *Vorm&Leegte* het totale bedrag eenmalig van mijn rekening af te schrijven
BANK- OF GIRONUMMER:

Handtekening:







V&L52

De rubriek *Interactie* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Stuur uw brieven naar:
Vorm&Leegte,
Postbus 61220,
3002 HE Rotterdam
of e-mail:
redactie@vormenleegte.nl

Het boeddhisme straks weer uit de mode

Regelmatig lees ik – ook in *Vorm&Leegte* – over het groeiend aantal boeddhisten in Nederland.
Daarmee worden zowel degenen bedoeld die zich 'boeddhist' noemen, als degenen die er (enige) affiniteit mee hebben. Deze laatste, en meest vluchtige, groep is verreweg het grootst.
Volgens mij is er een kentering aan het optreden: het modieuze van het boeddhisme is eraf, de spirituele tocht van velen gaat verder, gezond en gelukkig zijn krijgen toenemende prioriteit.
Ook bestaat het aantrekkelijke 'exotische boeddhisme' steeds minder, de mooie plaatjes van het geheimzinnige Azië zijn vervangen door grimmige tv-beelden.
Het zou goed zijn als degenen die zich 'boeddhist' noemen, zich bezinnen op de nabije toekomst, als er na de groei weer krimp is. Zal het strovuur van de groei achteraf ook de inhoud – de dharma – beïnvloed hebben?
Zullen de vele oppervlakkige teksten verdwijnen en zal de stevige kost overblijven?
Zullen ook de therapeuten hun belangstelling voor het boeddhisme behouden?
Kunnen allerlei instituties ermee omgaan dat het boeddhisme als consumptie-artikel steeds minder aftrek gaat vinden?
Boeddhisten als 'helden van de terugtocht': stof tot nadenken.

Joop Romeijn

Haiku's

Ik heb jullie blad gelezen en vond het erg interessant. Zelf ben ik geen boeddhist, maar meer een in religie en mystiek geïnteresseerde humanist. Voor mij is het maken van haiku's een oefening in concentratie en soms een uitlaatklep. Mogelijk een meditatief gebeuren. Even op een andere manier met iets bezig zijn. Met iets wat waardevol genoeg is om extra aandacht te geven. Het is geweldig om te merken hoe je onderwerpen kunt verdiepen door er in het uiterst beperkte stramien van de haiku (5-7-5 lettergrepen) iets zinnigs over te zeggen. Door de beperking gaat de inhoud ook op vreemde plaatsen zitten. Soms in de woorden zelf, een andere keer tussen de regels door, maar soms ook gewoon in het gevoel dat het (bij mij!) oproept. Ik maak er iedere dag ten minste één. Maar de meeste zijn niet de moeite waard om op te schrijven. De haiku's die ik heb opgeschreven leken mij ook buiten de context van mijn eigen gedachtewereld leesbaar. Ik stuur jullie er bij dezen een, misschien willen jullie hem plaatsen.

Groeten,
Ed Prins

HAIKU

Ervaar de ruimtes
tussen twee gedachten in
daar gaat het vaak om.

Ed Prins

OPROEP!

Ook een haiku geschreven die je wilt delen met de lezers van *Vorm&Leegte*? Mail naar redactie@vormenleegte.nl

Opknapbeurt

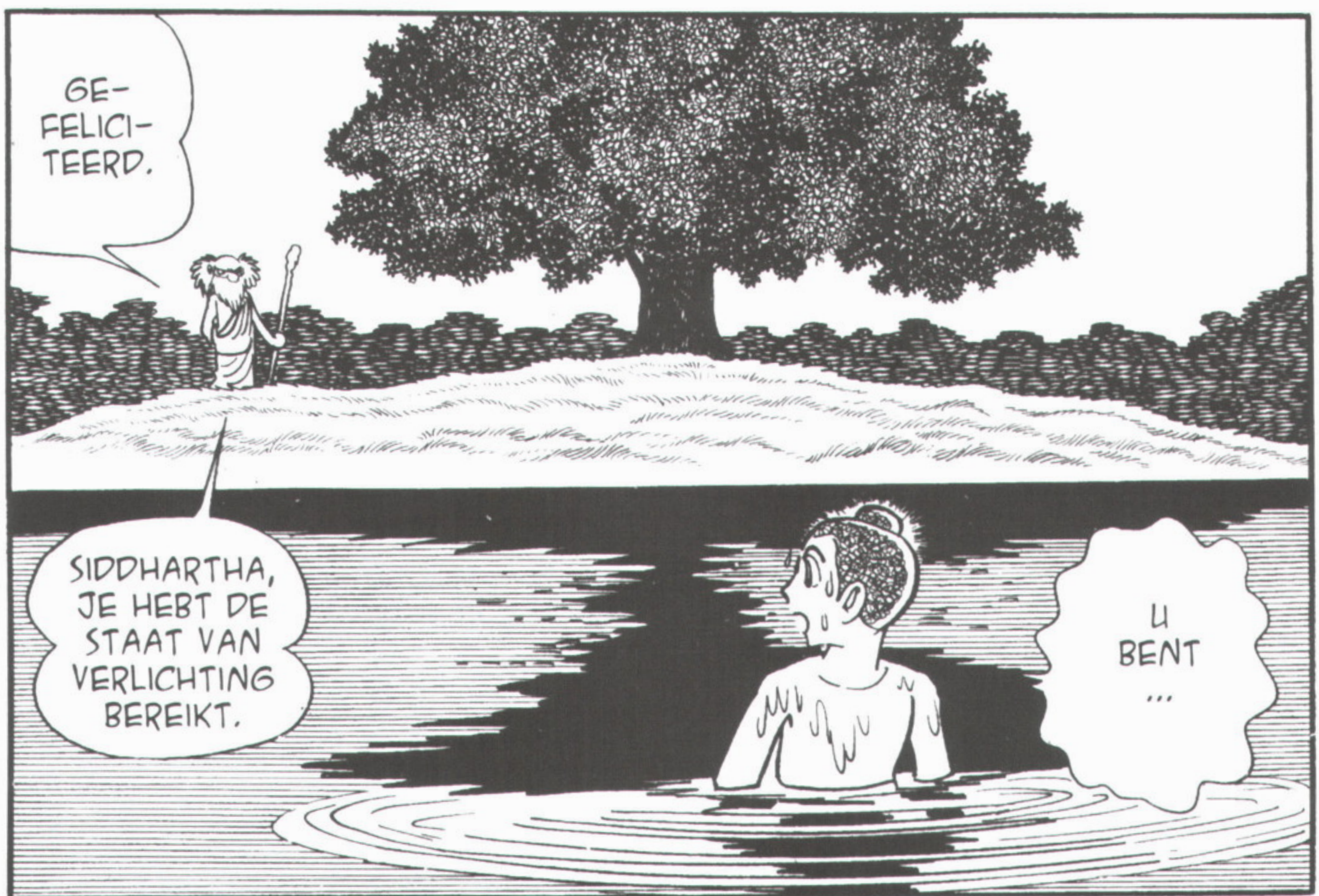
Gefeliciteerd met het nieuwe nummer van *Vorm&Leegte*. Het blad is aanzienlijk opgefrist, in inhoud én vorm. Dat doet me veel plezier. Ik ben pas dit jaar abonnee geworden en was van plan om het ook maar weer op te zeggen. Maar deze opknapbeurt zal me daarvan weerhouden. Naar ik hoop en verwacht voor een langere tijd. Er is immers nog genoeg te ontdekken.

Groet,
Karin van der Linden

OPROEP!

De redactie is op zoek naar origineel fotomateriaal met een boeddhistische inslag. Vind je het leuk om met eigen werk in *Vorm&Leegte* te verschijnen, stuur dan een link naar je website of een lage resolutie voorvertoning (tot maximaal 6 MB) aan beeld@vormenleegte.nl

— *advertentie* —


GE-FELICI-TEERD.
SIDDHARTHA, JE HEBT DE STAAT VAN VERLICHTING BEREIKT.
U BENT ...




BRAHMA


IK HEB JE LANG GELEDEN GEZEGD DAT JIJ OOIT ONDER EEN BODHIBOOM HET LICHT ZOU ZIEN...
...IK HEB OOK GEZEGD DAT JE JE KENNIS TOT JE DOOD AAN ANDEREN ZOU ONDERWIJZEN...


MAAR BRAHMA ...
...HOE MOET IK ANDEREN ONDER-WIJZEN?

Boeddha als beeldverhaal

Boeddha en mangastrips: gaan die twee zaken samen? Tekenaar Osamu Tezuka bewijst dat het kan. In zijn monumentale Boeddha-strip verenigt hij diepgang met entertainment. Het resultaat is een originele interpretatie van het leven en de leer van de Verlichte.

Michel Dijkstra

Vol medelijden buigt de jonge prins Siddharta zich over een stervend meisje. Terwijl haar ouders in tranen uitbarsten, denkt hij koortsachtig na over een manier om het meisje te redden. Plotseling herinnert Siddharta zich dat hij paranormale krachten heeft en dringt met zijn geest haar lichaam binnen. Zo komt hij in een schemergebied tussen leven en dood terecht, waar hij de ziel van het meisje probeert te vangen. Maar de ziel zweeft weg en verdwijnt tussen een massa andere zielen, die allemaal opgaan in een bol van licht. Wat nu? De god Brahma, die inmiddels in de gedaante van een oude man verschenen is, legt Siddharta uit dat alle zielen van het universum één zijn. Siddharta knikt. Hij neemt een willekeurige ziel mee, waardoor het gestorven meisje weer tot leven komt.

Deze scène komt uit *Boeddha*, een epische stripreeks van de Japanse tekenaar Osamu Tezuka. Het laatste deel van deze serie is onlangs in Nederlandse vertaling verschenen, waardoor liefhebbers van de *graphic novel* kunnen genieten van Tezuka's kunst in hun eigen taal. Tezuka (1928-1989) staat bekend als de grondlegger van manga, de Japanse striptekenstijl die we onder andere kennen van de populaire *Pokémon*-tekenfilms. Bij het ontwikkelen van zijn stijl werd de tekenaar beïnvloed door Walt Disney, zodat zijn werk een echte mengeling van oosterse en westerse elementen is. Tijdens zijn leven dwong Tezuka door zijn meesterschap en gigantische productie al zoveel respect af, dat hij eerbiedig 'de god van de manga' werd genoemd. Naast een grote hoeveelheid losse strips tekende hij drie reeksen waarvan *Boeddha* de laatste is. Deze reeks vormt een weergave van Boeddha's leven, gebaseerd op historische bronnen.

'We maken kennis met een overtuigende en zeer bijzondere Boeddha: eigentijds, ontroerend en bovenal menselijk.'

BIJFIGUREN —

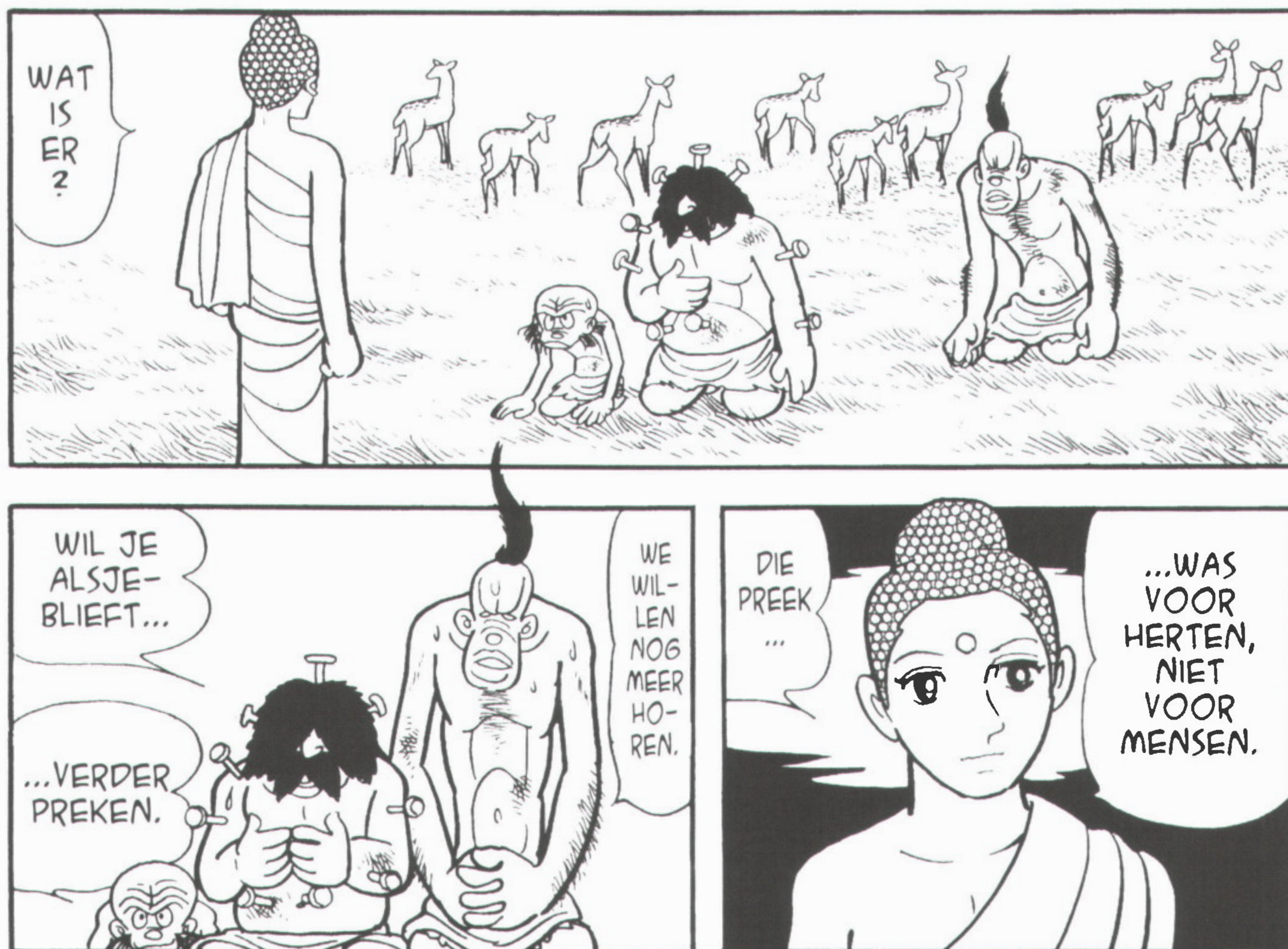
Wie in de Pali-canon op zoek gaat naar het verhaal van Siddharta en het gestorven meisje komt echter bedrogen uit: het is een verzinsel van de tekenaar. Tezuka vertelt het verhaal van Boeddha's leven namelijk op een originele manier. In plaats van alleen de historische bronnen in zijn strip op te nemen, introduceert hij een veelheid aan bijfiguren en verhaallijnen. Deze – vaak humoristische of opzettelijk sullige – bijfiguren verlevendigen de strip en zorgen ervoor dat het verhaal als het ware dichter bij de lezer komt. Bovendien speelt Boeddha een cruciale rol in de levens van alle bijpersonen, waardoor je een indruk krijgt van zijn buitengewone uitwerking op de mensen die hij onderwees. Op die manier gaat Tezuka's werk evenzeer over de Boeddha als over zijn leerlingen. ▸

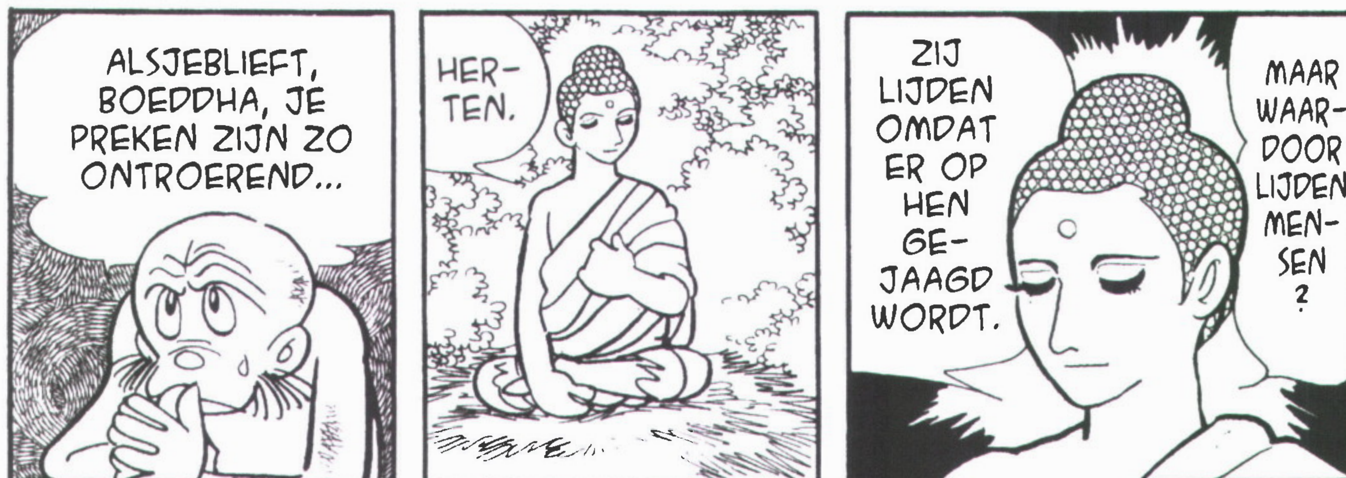
Opvallend is dat Boeddha in het zo'n vierhonderd pagina's lange eerste deel van de stripreeks nauwelijks een rol speelt: het enige dat er gebeurt, is dat hij wordt geboren. Pas in het tweede deel begint Tezuka de beschrijving van Boeddha's jeugd. Het eerste deel staat dan ook vooral in het teken van enkele bijfiguren, waarvan het jongetje Tatta de belangrijkste is. Tatta behoort tot de paria's, de laagste mensen uit de Indiase maatschappij die buiten het kastensysteem vallen. Omdat zijn moeder en beste vriend in een oorlog vermoord worden, raakt Tatta verbitterd en ontwikkelt hij zich tot een genadeloze bandiet. Als hij een jongeman is geworden, komt hij Boeddha tegen, die dan nog een jong prinsje is. Ondanks zijn leeftijd is Boeddha al wijs: hij leert Tatta om alle levende wezens te respecteren, omdat ze door het feit dat ze allemaal geboren worden, lijden en sterven met elkaar zijn verbonden. Tatta is diep onder de indruk van Boeddha's woorden en sluit zich later tijdelijk bij hem aan. Uiteindelijk wordt Tatta toch weer door zijn wraakgevoelens overmand en komt hij op gewelddadige wijze om het leven tijdens een nieuwe oorlog.

Alhoewel de meeste leerlingen bij de meester blijven, vormt het verhaal over Tatta een fraaie illustratie van Boeddha's optreden. Tezuka presenteert zijn held in de eerste plaats als iemand die moordenaars en andere verdorven geesten met zijn leer bekeert. Deze mensen hebben hun slechtheid niet aan zichzelf te wijten, maar aan maatschappelijke omstandigheden of andere kwalijke invloeden. Zo is de jonge Ananda, die overigens wel in de historische bronnen genoemd wordt, bezeten door de demon Mara. In opdracht van de demon vermoordde hij talloze mensen. Nadat Boeddha de boze geest heeft uitgedreven, beschouwt Ananda zich nog steeds als een slecht mens, die van nature moet moorden. Boeddha wijst hem echter op het feit dat hij een gewoon menselijk wezen is en dus met alle andere levende wezens is verbonden. Dankzij deze connectie heeft het geen zin om anderen kwaad te doen: 'Belangrijk is dat je zelf goed leeft, begrijp je?' Prompt sluit Ananda zich bij Boeddha aan en ontwikkelt zich later zelfs tot diens lievelingsleerling.

MILIEU —

Boeddha brengt de verbondenheid van alle levende wezens niet alleen in de verhalen over Tatta en Ananda ter sprake, maar in bijna al zijn bekeringen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Tezuka dit inzicht centraal stelt in zijn verbeelding van Boeddha's verlichting. Zo roept Boeddha op een bepaald moment uit: 'Insecten, olifanten, bloemen en mensen – alle zijn oorspronkelijk met elkaar verwant!' Tezuka koppelt deze gedachte over verbondenheid met de zorg voor het milieu. Boeddha komt voortdurend op voor de belangen van de dieren en als hij net de verlichting bereikt heeft, luisteren de herten als eerste naar zijn preek.





De nadruk op het milieu vormt een van de originele accenten die Tezuka aanbrengt in zijn interpretatie van Boeddha's leer. Behalve als milieubeschermer portretteert hij de Verlichte als een scherpe criticaster van de maatschappij van zijn tijd, die gekenmerkt werd door het onmenselijke kastensysteem. Ook de hindoeïstische asceten, die de verlichting door middel van zelfkastijding en andere zinloze exercities proberen te bereiken, ontkomen niet aan zijn kritiek. Maar bovenal laat Tezuka de menselijke kant van zijn held zien. Boeddha is dan ook geen onthechte heilige die 'weet hoe het moet' en dit in verheven bewoordingen aan zijn leerlingen mededeelt. Integendeel: ook Boeddha heeft met angsten en twijfels te kampen. Zo vormt de doodsangst zijn belangrijkste motivatie om naar de verlichting te zoeken. En tot het eind toe doet Boeddha nieuwe inzichten op. Net als zijn leerlingen bevindt de meester zich in een constant leerproces.

PAGETURNER —

Dankzij Tezuka's sympathieke, humane duiding van Boeddha is zijn strip prettig leesbaar. Je hebt nooit het gevoel dat de tekenaar in stripvorm reclame maakt voor het boeddhisme of je probeert te bekeren. In plaats daarvan is *Boeddha* een getuigenis van zijn bewondering voor de Verlichte en zijn leer. Bovendien is Tezuka erin geslaagd om een uitstekende mix tussen diepgang en entertainment te vervaardigen. Moeiteloos switcht hij van filosofisch-bespiegelende passages naar scènes vol actie en geweld. Op die manier is *Boeddha*, ondanks zijn lengte van ruim tweeduizend pagina's verspreid over acht delen, een echte pageturner.

Hoewel *Boeddha* zich in de historische context afspeelt, vertelt Tezuka het verhaal op een eigentijdse manier. Het belangrijkste middel dat hij hiervoor inzet, is humor. Zo beeldt Tezuka de vijf monniken waarmee Boeddha een tijdje intensieve ascese beoefent af als een stelletje *weirdo's*: eentje draagt een enorme snorrenbaard en heeft zichzelf vol dikke spijkers geslagen terwijl een andere een kale dwerg is met uitpuilende bakkebaarden. Ook opmerkingen zoals het droge 'gefeliciteerd' van Brahma nadat Boeddha de verlichting bereikt heeft, zorgen ervoor dat je als lezer regelmatig dubbel ligt. Achter deze relativerende humor schuilt echter de diepe wijsheid dat we niet weten wie de historische Boeddha precies was, wat hij leerde en hoe zijn leven verliep. Dit inzicht maakt Tezuka's prestatie niet minder indrukwekkend. Dankzij zijn werk kunnen we kennismaken met een overtuigende en zeer bijzondere Boeddha: eigentijds, ontroerend en bovenal menselijk. •

'Tezuka's werk gaat evenzeer over de Boeddha als over zijn leerlingen.'

Michel Dijkstra is filosoof en boekenredacteur van *Vorm&Leegte*.

Tezuka's reeks is in Nederlandse vertaling uitgegeven door Luitingh-Sijthoff.
Per stuk kosten de delen €16,95.

Deel 1 – *Kapilavastoe*
Deel 2 – *Vier ontmoetingen*
Deel 3 – *Devadatta*
Deel 4 – *Het woud van Oeroevela*
Deel 5 – *Het hertenpark*
Deel 6 – *Ananda*
Deel 7 – *Prins Ajatasoetta*
Deel 8 – *Jetavana*

Meer informatie: www.boekenwereld.nl.

Leegte en **vorm**

Dingeman Boot

Vroeger had ik de neiging de natuur los van mezelf te zien. Nu ervaar ik me meer als onderdeel van de natuur en dat maakt het gemakkelijker om me er voor open te stellen.
Mijn wandeling in de natuur en het daar zijn wordt zo een ontmoeting met de natuur en met mezelf.

SPONTANITEIT —

Ik word getroffen door de stilte in de natuur terwijl er toch wel geluiden zijn, zoals het ruisen van de wind en het zingen van de vogels. Deze stilte roept de stilte in mezelf op, ook al komt er af en toe een gedachte langs. Het is of deze stilte er altijd geweest is en er altijd zal zijn. Tegelijk voel ik een enorme – misschien wel oneindige – ruimte, een ruimte die iets weg heeft van een kosmische ruimte om me heen, die mij een gevoel van vrijheid en vreugde geeft.
In deze sfeer krijg ik oog voor de spontaniteit in de natuur. Alles gebeurt zoals het gebeurt! Alle processen vinden plaats zonder dat er een ikje of een persoon aan te pas komt. Je zou het een dans kunnen noemen die zichzelf danst! Als ik dan in stilte en openheid naar mezelf kijk, ervaar ik dat ook bij mezelf. Uiteindelijk voltrekt zich in mij eveneens alles in spontaniteit, zoals het kijken, horen, denken en voelen. Ja zelfs mijn lopen! In de natuur kan ik me dat allemaal bewust zijn. Soms heb ik wel eens de neiging te denken, dat ik een persoon ben omdat ik iets heel eigens heb en zo anders ben dan anderen. Maar het valt me op dat in de natuur ieder onderdeeltje ook iets eigens heeft: ieder dier, iedere boom, ja zelfs ieder blaadje. Dat is nu eenmaal eigen aan de natuur.


FOTO: KEVIN RUSS

Een maand geleden was ik hier ook en ik zie hoe alles in deze maand veranderd is. Toen waren alle bomen kaal en zag je de afgestorven resten van de planten van het vorige seizoen. Nu zijn alle bomen en struiken getooid met vele varianten groen. Ook zie ik overal bloemen.
Ik weet dat straks in de herfst alles weer anders zal zijn. Alles verandert voortdurend en hoort bij de natuur. Wanneer ik naar mezelf kijk en na ga wat er dagelijks allemaal langskomt in mijn bewustzijn, blijkt dat niet anders te zijn. Alles komt en gaat! Het is een voortdurend proces van veranderingen, fysiek en mentaal.

MEDEDOGEN —

Als ik na een verblijf in de natuur naar huis ga, is het alsof ik in een andere werkelijkheid kom.
Het begint er al mee als ik op de fiets onderweg in verkeerssituaties beland, waarbij auto's vlak langs me heen razen. Wat een drukte, wat een lawaai! Het is even wennen, maar ik besef dat dit ook een onderdeel van de dans is.
Thuisgekomen blijk ik maar net op tijd te zijn voor de afspraak die ik maakte met een man, die al jaren zwaar depressief is. Wat heeft deze man het zwaar! Hulpverleners, zoals zijn psychiater, beschouwen hem als een hopeloos geval. Medicijnen helpen hem nauwelijks. Ik luister met aandacht naar hem en ervaar een gevoel van mededogen. Op een gegeven moment ben ik in staat wat reacties te geven. Als

hij weggaat zegt hij dankbaar te zijn dat ik naar hem heb geluisterd.
Net nadat hij vertrokken is, word ik opgebeld door iemand die mij eraan herinnert dat ik me niet aan een afspraak heb gehouden. Hij is erg teleurgesteld en hij heeft gelijk! Ik was het vergeten. Ik bied mijn excuses aan. Daarna ga ik verder met het werk dat op me ligt te wachten. Zo verstrijkt de dag, waarbij ik telkens tracht even in mezelf stil te zijn en zo mezelf niet te verliezen.

TWEE WERKELIJKHEDEN —

's Avonds, voor ik naar bed ga, laat ik de dag nog eens aan me voorbij gaan. Ik besef dat ik vandaag heel sterk twee werkelijkheden heb ervaren: de absolute en de alledaagse werkelijkheid. Schijnbaar verschillend, maar toch vallen ze samen en zijn ze niet te scheiden.
Wat een uitdaging om leegte en vorm te onderscheiden en tegelijk als eenheid te zien en te ervaren en zo handen en voeten te geven aan het dagelijks leven. De natuur helpt me daarbij een handje!

OEFEN JE AANDACHT —

Als je gaat wandelen kies dan een plekje uit in de natuur waar je je goed voelt.
Ga bijvoorbeeld ontspannen zitten onder een boom.
Blijf minstens tien minuten zitten en kijk eens wat er allemaal op de grond voor je gebeurt en verandert doordat je daar bent gaan zitten.
Zet al je zintuigen in: kijken, horen, voelen, ruiken…
Geef je volle aandacht aan je plekje!

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

www.pannananda.nl

Gevangen in mindfulness

Ron Sinnige

Vorig jaar was ik bij een lezing over mindfulness door Jon Kabat-Zinn, de grondlegger zelf. Bijna negenhonderd mensen zaten in de zaal en luisterden ademloos. Mindfulness is populair.
Ik was met twee middelbare schoolvriendinnen en die lieten na afloop een boek signeren. Ik maakte misbruik van de gelegenheid om een vraag te stellen: 'Hoe zit het nou met bevrijding en mindfulness?' Want geen woord daarover in Kabat-Zinns boek *Full Catastrophe Living*. Terwijl bevrijding – het doorzien en definitief wegvallen van het zelf – toch wel een beetje de essentie en het bestaansrecht van het boeddhisme is.
'Yeah, yeah, liberation', was het alles- en tegelijkertijd nietszeggende antwoord, 'daar staat wat over in mijn tweede boek'. Dat wilde ik natuurlijk niet horen, moest ik nóg een boek van hem kopen. Vond eentje wel ruim voldoende. Uit de eerste hand, voor minder zou ik het niet doen. Bovendien had 'ie er in de lezing ook met geen woord over gerept. Dus ik wou hem met de billen bloot hebben.
Maar Kabat-Zinns volgende uitspraak was weinig hoopvol: 'Mindfulness is the beginning, the middle and the end.' Dat kan toch niet waar zijn? Mindfulness is prachtig, en allerlei mensen hebben er in allerlei opzichten allerlei baat bij. Maar er is één ding dat niet aangereikt wordt, en dat is nou precies het perspectief van bevrijding. Allerlei nuttige effecten van aandacht in het dagelijks leven passeren de revue, bestrijding van stress, angst, pijn en paniek – ik bedoel, wie kan daar tegen zijn? Maar allemaal uiteindelijk en uitsluitend als 'coping mechanisms', manieren voor het ik om beter met zichzelf en de werkelijkheid om hem heen om te gaan. Zodat het relatieve lijden vermindert en je leven gladder verloopt.
Het relatieve lijden dus. Dat is mooi, maar als het daarbij blijft, ben je nog steeds gevangen, een gevangene van jezelf, alleen is de gevangenis nu wat minder ellendig dan voorheen: je krijgt een nieuwe cel, een extra vierkante meter, er is een raampje (wel tralies!) en in plaats van alleen water en brood komt er af en toe spaghetti met tomatensaus. Wel doorgekookt natuurlijk, het blijft behelpen, in de gevangenis.
Wat mist er? Wat onthoud je je publiek? Kijk, natuurlijk hoef je bevrijding niet centraal te stellen, zeker niet als je zelf blijkbaar geen idee hebt waar je dat moet plaatsen. Maar geef tenminste het perspectief!! Mensen lopen geheid tegen de grenzen van de mindfulness-methode aan. Je kúnt en mág daar niet stoppen als presentator! Zeg tegen je publiek: 'Luister. Dít doen wij, maar dát is er ook nog, dus als je verder wilt, go!' Bied ze het volledige perspectief en laat ze niet geloven dat met het beoefenen van mindfulness het laatste woord gezegd is en de laatste daad gedaan! Doe je dat niet, dan houd je mensen gevangen, gevangen in mindfulness. Je verzacht het lijden maar heft het niet op. En dat is nou precies het verschil tussen Jon Kabat-Zinn en Shakyamuni Boeddha.

Ron Sinnige is zenbeoefenaar en betrokken bij 'Zen onder de Dom' in Utrecht www.zenonderdedom.nl

NB *Full Catastrophe Living* is in het Nederlands vertaald als *Handboek meditatief ontspannen: effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*, Haarlem, Altamira-Becht, 2005.

Luister zaterdag op radio 5, 15.00-16.00 uur voor meer BOS Columns.



FOTO: ROY BOTTERELL

In praktijk brengen wat de Boeddha beoefende

Mindfulness was de meditatie die de Boeddha beoefende en onderwees – het was zijn belangrijkste medicijn tegen menselijk lijden. Wanneer we naar het leven kijken met een open en niet-oordelende aandacht, zien we onze verwarring en ontwikkelen we inzicht. Dit vormt de basis van elke boeddhistische beoefening en de sleutel tot bevrijding.

Jack Kornfield | vertaling: **Dominique Kint**

'Mijn vrienden, het is door het inzetten van de mooie helderheid van mindfulness dat je het grijpen naar verleden en toekomst kunt loslaten, gehechtheid en leed te boven kunt komen, elke vorm van vasthouden en angst kunt laten varen, en een onwankelbare vrijheid van het hart kunt doen ontwaken, hier en nu.'

— Majjhima-Nikaya
de Middellange leerredes
van de Boeddha

In mythen overal ter wereld hebben mannen en vrouwen gezocht naar een elixer dat bescherming biedt tegen lijden. Het antwoord van het boeddhisme is mindfulness. Hoe werkt mindfulness? Laat me dit illustreren met een verhaal dat de basis vormde voor de film *Gorillas in the Mist* uit 1988. De film vertelt het relaas van Dian Fossey, een moedige gedragsbiologe die erin slaagde vriendschap te sluiten met een groep gorilla's. Fossey was naar Afrika gereisd in de voetstappen van haar mentor George Shaller, een befaamd bioloog gespecialiseerd in primaten. Hij was uit de wildernis teruggekeerd met meer gedetailleerde en boeiende informatie over het leven van gorilla's dan enige wetenschapper voor hem ooit was gelukt. Toen zijn collega's hem vroegen hoe hij er in geslaagd was om zo veel bijzonderheden te weten te komen over de stammenstructuur, het familieleven en de gewoonten van gorilla's, schreef hij dit toe aan slechts één simpel gegeven: hij droeg geen wapen.

Voorgaande generaties biologen waren het territorium van deze dieren binnengegaan in de veronderstelling dat ze gevaarlijk waren. Die wetenschappers kwamen dus met een agressieve houding, hun grote geweren in de aanslag. De gorilla's voelden het gevaar dat rond deze gewapende mannen hing en bleven daarom op veilige afstand. Shaller – en later zijn leerlinge Dian Fossey – daarentegen, betrad hun territorium ▸

'Alles geeft zijn geheimen prijs als je er maar genoeg van houdt.'

zonder wapens. Ze moesten traag, voorzichtig, en vooral respectvol naar deze wezens toe bewegen. De gorilla's voelden hun welwillendheid en stonden mettertijd toe dat ze in hun groep kwamen. Zo leerden ze hun gebruiken kennen. Fossey zat uur na uur stil, met voorzichtige, geduldige aandacht, om te kunnen doorgronden wat ze zag. Zoals de Afrikaans-Amerikaanse wijze George Washington Carver al zei: 'Alles geeft zijn geheimen prijs als je er maar genoeg van houdt'.

Mindfulness is aandacht. Het is een niet-oordelende, ontvankelijke aandacht, een respectvolle aandacht. Jammer genoeg zijn we meestal niet op deze manier opmerkzaam. In plaats daarvan reageren we, we oordelen dat iets leuk is, niet leuk is, of genegeerd kan worden. Of we meten onze ervaring af tegen onze verwachting. We beoordelen onszelf en anderen met een stroom van commentaar en kritiek.

VERVELING —

Wanneer mensen voor het eerst naar een meditatiecursus komen om mindfulness te oefenen, hopen ze dat ze kalm en vredig zullen worden. Meestal wacht hun een grote verrassing. Het eerste uur van mindfulnessmeditatie laat het tegendeel zien en brengt – in schril contrast met de verwachtingen – een ongeziene stroom evaluaties en oordelen met zich mee. Velen vervelen zich tijdens het eerste uur en hebben een hekel aan die verveling. We horen een deur slaan en willen dat het stil is. Onze knieën doen pijn en we proberen om de pijn te vermijden. We zouden een beter kussen willen. We kunnen onze adem niet voelen en raken gefrustreerd. We merken dat onze geest niet stopt met plannen maken en voelen ons een mislukkeling. Dan herinneren we ons iemand waar we boos op zijn en raken verstoord, en als we opmerken hoeveel oordelen er zijn, voelen we ons trots dat we het opgemerkt hebben.

Maar net als George Shaller kunnen we de wapens van het oordelen wegbergen. We kunnen opmerkzaam worden. Wanneer we opmerkzaam zijn, is het alsof we 'ja' kunnen zeggen tegen onze ervaring zonder oordeel of verwachting. 'Mindfulness' zei de Boeddha, 'is bij alles behulpzaam.'

OBSERVEREN VAN DE PIJN —

Peter, een computerontwerper van middelbare leeftijd, kwam naar een meditatieretraite op zoek naar verlichting van zijn problemen. Zijn zaak was net failliet gegaan, zijn huwelijk was aan het wankelen en zijn moeder was ziek. Maar meditatie werd al snel een kwelling. In de stille meditatieruimte kwamen de woede en teleurstelling waar zijn huidige situatie van doordrongen was, naar boven en vulden zijn geest. Zijn pogingen om rustig te worden door zich van zijn adem bewust te zijn, waren hopeloos: zijn aandacht sprong weg van zijn lichaam als water van een hete plaat. Toen werd het erger. Een onrustige vrouw die bij hem in de buurt zat begon hard en veel te hoesten. En in de loop van de eerste dag ging ze steeds meer friemelen en bewegen én hoesten.

MINDFULNESS ALS ONBEVREESD AANWEZIG ZIJN

In de westerse mindfulnessretraites worden er voor de transformatie van moeilijkheden vier grondbeginselen onderwezen. Het zijn erkenning, aanvaarding, onderzoek en non-identificatie.

1. Erkenning
Erkenning is de eerste stap van mindfulness. Wanneer we vast zitten in ons leven moeten we beginnen met een bereidheid om te zien dat het zo is. Het is alsof iemand ons vriendelijk vraagt wat er nu gebeurt. Antwoorden we nors 'niets'? Of pauzeren we even en erkennen we de realiteit van onze ervaring, hier en nu?

2. Aanvaarding
Aanvaarding is de volgende stap. Aanvaarding staat ons toe te ontspannen en ons open te stellen voor de feiten. Het is een noodzakelijke stap, omdat er samen met de erkenning een subtiele afkeer kan meekomen, een weerstand, een wens dat het niet zo was. Aanvaarding betekent niet dat we niet kunnen werken aan het verbeteren van iets. Maar op dit moment is er wat er is. In zen zeggen ze: 'Als je het begrijpt, zijn de dingen precies zoals ze zijn. Als je het niet begrijpt, zijn de dingen nog steeds precies zoals ze zijn.'

3. Onderzoek

Erkenning en aanvaarding leiden naar de derde stap: onderzoek. Zenmeester Thich Nhat Hanh noemt dit 'diep kijken'. In erkenning en aanvaarding herkennen we ons dilemma en aanvaarden we de waarheid van de hele situatie. Nu moeten we een volledig onderzoek instellen. Het boeddhisme onderwijst dat wanneer we vast zitten, we de aard van de ervaring niet diepgaand genoeg onderzocht hebben.

Het boeddhisme richt ons onderzoek systematisch op vier gebieden die cruciaal zijn voor inzicht en voor bevrijding. Deze gebieden worden de vier pijlers van mindfulness genoemd. Het zijn: lichaam, gevoelens, geest en dharma, de onderliggende fundamenten van de ervaring.

4. Non-identificatie

Bij non-identificatie houden we op om de ervaring als 'mij' of 'mijn' te zien. We zien hoe onze identificatie afhankelijkheid, angst en onechtheid schept. Wanneer we non-identificatie beoefenen, vragen we ons bij elke toestand, ervaring en verhaal af: 'Is dit wie we werkelijk zijn?' We zien het onzekere van deze identiteit. In plaats van ons te identificeren met een moeilijkheid laten we los en rusten in aandacht zelf. Dit is het toppunt van het loslaten van moeilijkheden.

Peter, die worstelde om bij zijn eigen leed te blijven, voelde zich gefrustreerd en boos, en werd, toen ze onophoudelijk doorging met hoesten, razend. Hij ging naar mijn collega en goede vriendin Debra Chamberlin Taylor, zei dat meditatie de verkeerde aanpak was en drong erop aan dat hij wilde vertrekken. Ze vroeg Peter zijn ogen te sluiten en aandachtig de toestand van zijn lichaam gade te slaan. Het zat vol spanning en pijn. Met Debra's hulp ontdekte Peter dat hij ruimte kon bieden aan de spanning en pijn door een meer aanvaardende en vriendelijke aandacht. Hij ademde, ontspande zich een beetje, en zag in dat het medicijn dat hij nodig had niets anders was dan het observeren van zijn eigen pijn.

'Als je het begrijpt, zijn de dingen precies zoals ze zijn. Als je het niet begrijpt, zijn de dingen nog steeds precies zoals ze zijn.'

De volgende opdracht die hij kreeg was eenvoudig: terwijl je zit, richt je vriendelijke aandacht op je lichaam en je merkt op wat er gebeurt. Na slechts een paar minuten kreeg zijn friemelende buurvrouw een langdurige hoestbui. Met elke hoest voelde Peter zijn spieren samentrekken en zijn adem stokken. Nu werd hij nieuwsgieriger, geïnteresseerd zelfs, in hoe zijn lichaam reageerde. Hij begon op te merken dat het horen van elke hoest een innerlijke samentrekking en een golf van woede veroorzaakte, die weer wegtrokken wanneer hij zich ontspande tussen de hoestbuien in.

In de loop van de retraite werd zijn aandacht nog nauwkeuriger. Hij merkte op dat zijn eigen angstige en bittere gedachten over zijn familiale en zakelijke problemen dezelfde samentrekking en spanning teweegbrachten als de hoest van de vrouw. Hij had altijd geprobeerd om alles onder controle te houden. Nu bleek dat hij geen controle had over zijn leven, lag hij in de knoop met de woede, schuld, en de zelfkritiek die naar boven kwamen. Bij elke reactie voelde hij de knopen opkomen. Na elke spanning pauzeerde hij aandachtig en bracht er zo een beetje rust in. Hij begon mindfulness te vertrouwen. Op het eind van de retraite was hij de onrustige buurvrouw zelfs dankbaar voor wat ze hem geleerd had.

Peter vond steun bij mindfulness. Hij ontdekte ook het voordeel van nieuwsgierigheid en openheid, de beroemd geworden 'beginner's mind' volgens Suzuki Roshi. Die zei: 'We schenken aandacht aan iets met respect en interesse, niet om te mani-▸

'Non-identificatie is de woonplaats van het ontwaken.'

puleren, maar om te begrijpen wat waar is. En wanneer we zien wat waar is, wordt het hart vrij.'

AHA-ERVARING —

Een beoefenaar van het boeddhisme, David, zag zichzelf als een mislukkeling. Zijn leven kende veel teleurstellingen en na een paar jaar het boeddhisme beoefend te hebben was hij ook in zijn meditatie teleurgesteld. Hij was rustiger geworden, maar dat was dan ook alles. Hij werd nog steeds geplaagd door niet aflatende kritische gedachten en zelf-oordelen, overblijfselen uit een hard en pijnlijk verleden. Hij identificeerde zich met deze gedachten en met zijn gewonde geschiedenis. Zelfs het beoefenen van mededogen voor zichzelf bracht weinig soelaas.

Tijdens een tiendaagse mindfulnessretraite werd hij geïnspireerd toen non-identificatie werd onderwezen. Hij werd geraakt door de verhalen van mensen die hun demonen onder ogen zagen en zichzelf bevrijdden. Hij herinnerde zich het verhaal van de Boeddha, die in de nacht van zijn verlichting zijn eigen demonen onder ogen zag in de vorm van legers en verleidingen van Mara. David besloot om de hele nacht op te blijven en zijn eigen demonen recht in de ogen te kijken. Gedurende vele uren probeerde hij om zijn adem en lichaam opmerkzaam gade te slaan. Tussen het zittend mediteren door, deed hij loopmeditaties. Telkens als hij ging zitten om te mediteren werd hij overspoeld door de bekende golven van slaperigheid, lichaamspijnen en kritische gedachten. Totdat hij opmerkte dat elke wisselende ervaring, telkens weer ontvangen werd door aandacht.

In het midden van de nacht had hij een aha-ervaring. Hij besefte dat aandacht of gewaarzijn op zich niet beïnvloed werd door welke ervaring dan ook, dat het open was en onaangeroerd, zoals de ruimte zelf. Al zijn worstelingen, de pijnlijke gevoelens en gedachten, kwamen en gingen zonder de minste verstoring van de opmerkzaamheid zelf. Aandacht werd zijn toevluchtsoord.

VRIJHEID —

Het boeddhisme noemt non-identificatie de woonplaats van het ontwaken, het einde van het zich hechten, ware vrede, nirvana. Zonder identificatie kunnen we aandachtig leven, zonder gebonden te zijn aan de angsten en de illusies van het beperkte 'zelf'. We zien de geheime schoonheid achter alles wat we tegenkomen. Mindfulness samen met aanwezig zijn zonder angst brengt waarachtige bescherming. Wanneer we de wereld tegemoet treden met erkenning, aanvaarding, onderzoek en non-identificatie ontdekken we dat, waar we ook zijn, vrijheid mogelijk is. •

Jack Kornfield is medestichter van en leraar aan de Insight Meditation Society and Spirit Rock Center en één van de belangrijkste leraren die de beoefening van boeddhistische mindfulness in het Westen introduceerde. www.jackkornfield.org

Doing the Buddha's Practice, Jack Kornfield, Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Shambhala Sun*, juli 2007 en licht ingekort.

Werken als een **kind van vier**

Frans Klerkx (1932) schildert en tekent al vanaf zijn kinderjaren. Na het overlijden van zijn vrouw Adje in 1997 ontwerpt hij zijn eerste beeld – haar grafmonument. Nu staat zijn tuin in Middelaar vol strakke vormen. 'Of het zenkunst is wat ik maak? Ik weet het niet...'

Angeline van Doveren-Kersten | Fotografie: Ine van den Broek

'Naar de kunstacademie gaan, dat lag in mijn tijd niet voor de hand. Ik werd docent Nederlands, Engels en tekenen, en later ook schooldirecteur. De Ulo in Mook werd in de tijd dat ik er werkte de Mondriaan Mavo. In overleg met de architect kwam er een gebouw dat schatplichtig was aan het werk van Mondriaan. Alle vloeren waren blauw, de deuren rood en geel, en de gangen grijs. De deurenfabrikant belde nog of er geen misverstand was: een order van tweeëndertig gele deuren. Ik wilde mijn leerlingen iets meegeven van kunst. Maar of dat echt gewerkt heeft Kunst is toch iets elitairs.'

In de tijd dat Frans Klerkx schooldirecteur was, beoefende hij al zenmeditatie. 'Egoloos zijn – ik ontdekte dat dat toch een ander principe was. Ik voelde me als schoolleider snel aangevallen door collega's. Vaak ging ik in de verdediging. Dat is je *small mind*, je kleine geest, maar op een goed moment ben ik daar anders mee omgegaan. Dan zei ik: ga je gang, werk het maar uit. De weerstand was dan direct al minder. Ook bij hen.'

Frans komt uit een katholiek gezin. Maar zijn vrouw en hij waren kritisch en gingen op zoek naar andere wegen. 'Mijn vrouw had moeite om haar katholieke verleden helemaal los te laten. We vonden een mooie overgang: de Benedictusgroep in Nijmegen, een basisgemeenschap waar de bijbel op een actuele manier werd gelezen. Op zondag gingen we daar naartoe. Op zaterdag ging ik dan naar de Oshidagroep in Nijmegen. Daar deed ik zenmeditatie. Ik ben blij dat ik dat zo gedaan heb – ook voor mijn vrouw. Maar ik dacht wel: die bijbel, daar is zoveel exegese voor nodig om die nog actueel te houden – kunnen we niet gewoon een boek nemen dat we meteen snappen? Zen bleek voor mij een goede weg.' Nu mediteert Frans maandelijks in een huiskamergroep. En dagelijks 'zit' hij thuis.

...EN DAN GEBEURT HET GEWOON —

We maken een wandeling door zijn tuin vol beelden. Plaatplastieken in Cortenstaal (een metaallegering), in strenge, geometrische vormen. Puntige beelden, beelden van cirkelbogen, van ingenieus opengeklapte en in elkaar geschoven driehoeken en vierkanten.



Ineens staan we bij een kleine zentuin, die achter het tuinhuis verborgen ligt. Rondom een grindkegel golven de zorgvuldig geharkte lijnen, onbeweeglijk. 'De soberheid van zen spreekt me aan', zegt Frans. 'De eenvoud in de manier waarop zen in het Westen wordt beleefd, ligt me. Het strenge Japanse zenregime is niet wat ik zoek, Japan is een andere cultuur, een andere samenleving. Maar de eenvoud... daar kan ik iets mee. Deze eenvoud heeft zen ook gered van de bedenkelijke naam die het in het begin hier kreeg, toen het geassocieerd werd met geestverruimende middelen, zoals LSD.'

De vormentaal van wabi sabi (zie kader), is spontaan, natuurlijk, eenvoudig en organisch. Je zou verwachten dat deze esthetiek vanzelfsprekend doorklinkt in het werk van een kunstenaar die aan zazen doet, zoals Frans. Maar de geometrische vormen van Frans' beelden lijken weinig met wabi sabi te maken te hebben. Alleen het roestige oppervlak van het staal zou een wabi sabi-element kunnen zijn.

Toch houdt Frans' werkwijze wel degelijk verband met de onberedeneerde spontaniteit van wabi sabi. Frans werkt niet vanuit een mathematische theorie, al mag dit dan zo lijken. Hij speelt als een kind met vlakken, vouwt en snijdt ze, en combineert ze tot een nieuw geheel. 'Mijn beelden zijn een spel van geometrische wetten. Maar bij het maken ervan ga ik niet van die wetten uit – het materiaal wijst me de weg. Op lange winteravonden neem ik een schaar en een stuk papier, en dan gebeurt het gewoon.' En dan is er nog de soberheid van zijn werk. Het beeld is niet meer dan zijn vorm.

DE SCHOONHEID VAN DE VORM —

Frans spreekt over zijn beelden alsof ze niet helemaal door hemzelf zijn gemaakt. 'Kunst is bij uitstek het ordenen van materiaal. Dat is het mooie als je die beelden ziet. Ze zijn een ordening van de chaos, door de geometrische wetten die zich erin manifesteren. Ik ken ze niet, die wetten; anderen zeggen dat ze erin ►

WABI SABI

Wabi sabi is een Japanse levensfilosofie, die zich bij benadering laat vertalen als 'eenvoudig leven in de tijd die voorbijgaat'. Leonard Koren zegt in zijn boek *Wabi-sabi for Artists, Designers, Poets and Philosophers* (Berkeley, 1994) dat wabi sabi tegenovergesteld is aan het westerse schoonheidsideaal waarin het spectaculaire, monumentale en blijvende belangrijk is. In wabi sabi-kunst is het vergankelijke zichtbaar aanwezig. Wabi sabi vind je volgens Koren in de natuur niet op momenten van bloei en overdaad, maar juist op momenten van teruggang en soberheid. Kunstvormen horend bij wabi sabi zijn onder andere raku-aardewerk, de Japanse thee--ceremonie en haiku's.

'Kunst is bij uitstek het ordenen van materiaal.'

zitten, zoals ook in de natuur. Kunst moet gevoeld worden. Je hoeft het niet te begrijpen. Je hoeft het ook niet mooi te vinden. Mij verbaast het alleen maar als ik zie wat er gebeurt wanneer je deze vormen zo in elkaar zet.'
De geometrische vorm heeft voor Frans een fundamentele, spirituele betekenis. 'De driehoek bijvoorbeeld is het kleinste oppervlak dat gevat is tussen lijnen. Met twee lijnen kun je geen oppervlak bevatten, met drie wel. Dat vind ik heel wonderlijk. De driehoek kan ook richting geven; als je een driehoek met een zijde horizontaal zet wijst hij naar boven, dan krijgt hij bijna een religieuze betekenis. Ik wil met mijn werk bereiken dat mensen de schoonheid van deze vormen voelen.'

ORDE EN CHAOS —

Inmiddels heeft Frans een aantal van zijn schilderijen op het terras neergezet. Een daarvan doet denken aan de drippings waarmee de Amerikaanse schilder Jackson Pollock beroemd werd. Lijnen lakverf met een spontaan verloop, die onbedoeld en zonder menselijke tussenkomst op het vlak terechtgekomen lijken te zijn. Maar in tegenstelling tot Pollock heeft Frans de vlakken waarop de drippings te zien zijn strak begrensd. Hij legde er een kader omheen, manifest in de strakke randen van de drippings. Deze randen contrasteren met het spontane karakter van de drippings.Frans: 'Altijd kom ik uit op het evenwicht tussen het statische en het dynamische. Het statische, dat is orde en discipline: in dit geval de omkadering. Het dynamische, dat is chaos, dat zijn de drippings. Als mens worden we altijd aangetrokken door de chaos – die vinden we interessant. Maar je moet ook de grens bewaken. En dat is ordening. Is er echter teveel discipline, dan krijg je ook weer problemen. Zen zegt: "Zijn er teveel koeien in een kleine wei, dan breken ze uit." Het gaat voortdurend om het evenwicht.'

VISUELE MANTRA'S —

'Mijn leven lang heb ik geen primaire kleuren gebruikt, maar gewerkt in zwart en wit en kleuren in allerlei nuances. Maar een aantal maanden geleden heb ik me op de primaire kleuren gericht: rood en geel en blauw. Ik maak visuele mantra's.' Frans laat me een recent schilderij zien. 'Kijk, dit is een gespiegeld teken *ohm*, een kalligrafie in primaire kleuren. Dat teken heeft voor mij overigens geen betekenis. Het is een vorm, meer niet. Zoals ook mijn beelden vorm zijn en geen narratieve betekenis hebben. Het gaat allemaal op gevoel, en je hebt eindeloze mogelijkheden... Daarbij moet de hand het verstand zien voor te blijven. Mensen zeggen wel eens: "Dat kan mijn zoontje van vier ook." Maar nooit: "Dat kan mijn dochter van achttien ook." Ze slaan daarmee onbedoeld de spijker op de kop. Want daar gaat het juist om – dat je werkt als een kind van vier. Daarin ligt de uitdaging.'

VORM IS LEEGTE, LEEGTE VORM —

Frans laat foto's zien van het grafmonument dat hij voor zijn vrouw maakte. In een verhoogde, horizontaal liggende staalplaat bracht hij een ruimte aan in de vorm van een menselijke figuur. De figuur zelf ligt dieper, in de begroeiing

'Vorm en leegte zijn de moeilijkste begrippen die er zijn.'

van het graf. Vorm is leegte, leegte is vorm.

Hij vertelt over de ziekte van zijn vrouw, over hun ervaringen met verpleging in het ziekenhuis. 'Er was een zuster bij..., mijn vrouw zag er altijd naar uit dat zij dienst had. Alle zusters deden hun best hoor, echt, maar toch zijn er grote verschillen. Die zitten hem in de aandacht waarmee het werk wordt gedaan. Ik zag hoe mijn vrouw daarop reageerde. Die ene zuster deed gewoon niet teveel dingen tegelijk. En als ze mijn vrouw verzorgde, respecteerde ze haar gevoel voor privacy. Dat heeft veel betekend, niet alleen voor mijn vrouw, ook voor mij.'



'Vorm en leegte zijn de moeilijkste begrippen die er zijn', zegt Frans, en hij tilt zijn koffiekopje op. 'Dit hier is de vorm, maar de zin van deze vorm is de leegte, het binnenste. Dat geldt voor dit kopje, maar ook voor een huis. Als mens hebben wij ook een vorm. We moeten de leegte zoeken in ons. Als ik ga zitten, merk ik dat er veel vorm is; ik kan bijna niet tot rust komen. De onrust in mij, in deze vorm, moet ik proberen om te buigen naar leegte. Zen helpt me om vorm en leegte met elkaar in evenwicht te brengen.' •

Angeline van Doveren-Kersten is theologe, religiewetenschapper en musicologe. Ze beoefent zenmeditatie en is werkzaam als geestelijk verzorger.

De **dead**line

Vraag: *Er zijn van die dagen waarop het werk maar moeizaam vooruit komt. Wanneer ik tot het laatst wacht bij taken die ik moet uitvoeren is het spannend of het me gaat lukken, maar meestal komt er inspiratie waarmee ik het afkrijg.*
Is het hebben van inspiratie te beïnvloeden?

Paul Loomans:

Spanning heeft iets aantrekkelijks. Je zoekt het op in een achtbaan, in een film, in een wedstrijd.
Wat is er zo prettig aan spanning? Het is een dierlijke reactie, even primair als de jacht op voedsel, de seksuele lokroep of de bescherming van het nest. Wanneer gevaar dreigt, schiet er een adrenalinestoot door je bloed en je hele lijf is klaarwakker. Alles werkt ineens stukken beter: je bent moedig, alert en creatief. Het is een reactie, bedoeld om aan dreiging te kunnen ontkomen.
Hoe betekenisvol is het woord dat collectief gebruikt wordt om aan te geven wanneer iets klaar moet zijn: de deadline, de doodslijn. We stellen handelen uit en manoeuvreren onszelf in een nu of nooit-situatie. Onbewust weet je dat je de oplossing zult vinden. Met de hete adem van de tijdsdruk in de nek lukt de sprong naar de overkant. Die sprong is goud waard. Opdrachtgevers en uitvoerders zetten er graag op in. Een regelmatig gebruik hiervan is echter niet aan te raden. Want net als bij dieren heeft het reddingsmechanisme een flinke prijs. Wanneer je terugzakt in het weekend ontdek je de bijwerking: stress.

ONTZENUWEN —

In eerste instantie lijk je er goed tegen te kunnen. Spanning hoort nu eenmaal bij dit werk zul je zeggen. Maar wordt het tot gewoonte dan kom je jezelf sneller tegen dan verwacht. Plots weet je waar de zenuwen in je lijf zitten. Je verdraagt weinig. Je slaapt slecht. Je spanningscurve zakt niet meer terug naar nul.
Kan het anders? Kun je inspiratie beïnvloeden? In de zen gebruiken we de term: hier en nu. Iedere beoefenaar weet dat je het hier en nu niet kunt afdwingen. Hoe meer je dat probeert, hoe meer het je zal frustreren. Maar wanneer je tijdens het mediteren gedachten en emoties door je heen laat gaan zonder ze te volgen of weg te duwen, verliezen ze vanzelf hun kracht. Wat dan overblijft is een bewust hier en nu. Je kunt het niet oproepen maar je kunt wel de kracht ontnemen aan wat het in de weg staat. Met inspiratie gaat het ongeveer net zo.
Een taak schuif je voor je uit omdat je ergens weerstand voelt. Je zult iets pas uit vrije wil kiezen om te doen, wanneer

GEZOND OMGAAN MET TIJD GAAT ZO:

1) Zorg dat je bureau leeg is.
2) Doe één ding tegelijk.
3) Geef jezelf ruimte tussen twee activiteiten.
4) Ontdek de reden waarom je iets voor je uitschuift. Sta hier bij stil tot deze ontzenuwd is.
5) Doe wat je voelt dat je op dit moment het beste kunt doen.

FOTO: ENGE

het vertrouwd aanvoelt. Dat gebeurt als je de reden van de weerstand hebt 'ont-zenuwd'. Bijvoorbeeld dat je hulp nodig hebt. Of dat bepaalde informatie ontbreekt. Het is voldoende je hiervan bewust te zijn. Je hoeft het niet onmiddellijk op te lossen. De band die je geschapen hebt wordt namelijk wederzijds. Het onderwerp zelf gaat zich ook manifesteren. Je leest iets en ziet een verband. Of je spreekt met iemand die je een dankbare tip kan geven. De weerstand kan ook emotioneel zijn: het moeten presteren kan bijvoorbeeld verlammen. Hier geldt hetzelfde principe: het openstaan voor angst, het aanvaarden ervan, doet de vrees afnemen. Door weerstand te observeren en niet weg te duwen verliest het zijn negatieve werking.

GESCHENK —

Je krijgt nu een onverwacht geschenk. Er komt een nieuwe mogelijkheid vrij. Die van de intuïtie. Je gaat op je gevoel vertrouwen. Je intuïtie kun je laten bepalen welke actie je op een bepaald moment doet. Dit heeft een groot voordeel. Als je de dingen op het juiste moment doet, ben je vanzelf geïnspireerd. Telkens opnieuw. Lang voordat de rode lijn in zicht komt is het plan in je hoofd rond. Je hoeft het alleen nog maar uit te voeren. En dat doe je op het juiste moment. •

Paul Loomans is zenmonnik en verantwoordelijk voor het European Zen Centrum in Amsterdam. Hij is oprichter van De StressOntknoping. Gezond omgaan met tijd en het verwerken van emotionele spanning zijn de pijlers van de door hem ontwikkelde methode. Hij geeft cursussen, trainingen en individuele begeleiding. www.destressontknoping.nl



FOTO: BEAU RICHARDS

Respect

Brandweermannen, politieagenten, artsen, verplegers en de minister-president klagen dat er geen respect meer is. In de jongerencultuur wordt er door rappers zelfs om respect gevraagd. Vier boeddhisten kijken naar respect.

Diana Vernooij

'Het boeddhisme heeft respect voor álle levende wezens. Daarin onderscheidt het zich van andere religies', aldus **Varamitra**. Wij dienen zorg en aandacht te hebben, niet alleen voor andere mensen, maar ook voor dieren en de natuur. **Varamitra** ziet respect als het 'ruimte geven aan anderen met erkenning van de verschillen'. Hij verwijst naar de Metta Sutta (soetra over liefdevolle vriendelijkheid), waarin gesproken wordt over 'een onbegrensde geest ontplooien naar omhoog, naar beneden en rondom, niet benepen, vrij van haat en rivaliteit'.

Respect voert terug naar het ontwikkelen van positieve geestestoestanden zoals *hri*, zelfrespect en *apatrapya*, respect voor een wijs advies. Bij zelfrespect gaat het erom jezelf als hoogste norm te stellen en bij respect voor een wijs advies gaat het erom respect te hebben voor je leraar. In de Metta Sutta staat het zo: 'in zijn gedrag zij er niets laags te vinden waardoor anderen, verstandigen hem zouden laken'.

'Er zijn de uiterlijke vormen van het tonen van respect in het boeddhisme, zoals de groet met de handpalmen tegen elkaar, de buigingen en, in de Tibetaanse tradities, de lofzangen aan de leraren in de overdrachtslijn en het doen van offerandes.' Aan het woord is **Paula de Wijs**: 'Met de meer innerlijke vormen van respect tonen we hoe we met elkaar omgaan, of horen om te gaan. Met de deugden om niet te doden, niet te stelen, geen seksueel wangedrag te vertonen, niet te liegen, toon je respect voor alle levende wezens – ze zijn belangrijk voor je. Door elkaar met mededogen en geduld te bejegenen en kwetsende woorden achterwege te laten, laat je een ander merken dat je respect voor hem hebt.'

De eerste stap voor een westerse boeddhist is het nemen van toevlucht, zegt **Jildi Mohamad Sjah**. Met het nemen van toevlucht toon je respect aan de Boeddha, zijn leer (de dharma) en de lerende gemeenschap (de sangha). Je toont je motivatie om je leven eenzelfde richting te geven die voor generaties boeddhisten zinvol is geweest. Respect heeft met je plaats in de samenleving en je morele houding ten aanzien van alle wezens te maken.

Tenkei Roshi gebruikt liever het woord waardering dan het woord respect. 'Waardering duidt op wederkerigheid, de erkenning van elkaars waarde.' Dat er soms wel wordt gezegd dat iets of iemand respect afdwingt roept bij hem vraagtekens op. Hij vraagt zich af of je dat opzettelijk kan doen zonder weerstand op ▸

HET FORUM



Varamitra is als docent verbonden aan het Boeddhistisch Centrum Haaglanden (www.bchaaglanden.nl) en voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland.



Paula de Wijs-Koolkin is directeur van het Maitreya Instituut Amsterdam en actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. Zij beoefent het Tibetaans boeddhisme.



Jildi Mohamad Sjah is docente levensbeschouwing en Grieks en bestuurslid van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Zij promoveerde op vergankelijkheid en dood in de Tibetaanse Lamrim traditie, en beoefent gelijkmoedigheid en oplettendheid.



Tenkei Coppens Roshi is dharma-opvolger van Genpo Merzel Roshi die weer opvolger is van Taizan Maezumi Roshi, een Japanse pionier van het hedendaagse zenboeddhisme. Tenkei Roshi leidt het centrum Zenriver in Uithuizen.

te roepen. 'Respect, of liever waardering, toont zich in onze houding naar onszelf en anderen. Meestal zien we niet goed dat we allemaal tot één groot lichaam behoren, dat we samen dat lichaam zijn. En dat leidt tot allerlei misverstanden. Het is alsof de handen van elkaar niet weten dat ze samen één geheel vormen, alsof de longen niet de functie van het hart begrijpen en de maag de darmen niet waardeert. De enige echte oplossing ligt in het directe inzicht, dat in deze wereld alles en iedereen naadloos met elkaar verbonden is. Met andere woorden, wat je aan anderen geeft, geef je eigenlijk aan jezelf; wat je anderen aandoet, doe je jezelf aan. Iemand die vanuit dat inzicht leeft noemen we boeddha. En volgens onze zentraditie is dat inzicht bereikbaar voor iedereen.'

'De Tibetaanse traditie gaat nog een stapje verder', zegt De Wijs, 'wij praten zelfs over eerbied.' Respect is iemand in haar of zijn waarde laten, het feit erkennen dat die ander even veel recht heeft om er te zijn en geluk te ervaren als jij zelf.' Maar in het boeddhisme willen we bepaalde eigenschappen ontwikkelen zoals wijsheid, geduld, echte compassie. 'Je krijgt nog meer respect voor iemand naarmate hij iets doet wat jij niet kunt, maar wel zou willen kunnen. Is iemand heel ver ontwikkeld, dan is hij onze eerbied waardig. Wat en hoe hij is, de moeite die hij gedaan heeft zich zo te ontwikkelen, verdient ons respect en onze eerbied. Het grappige is, dat juist zo iemand geen respect of eerbied van ons eist.'

'In deze wereld is alles en iedereen naadloos met elkaar verbonden.'

KANSHIKETSU —

Wie respectvol wil leven, neemt zich voor om geen schade aan anderen toe te brengen. Maar hoe ga je om met de respectloosheid van een ander? Met de schade die anderen aanrichten of de pijn die zij veroorzaken?

Tenkei ziet niets als 'waardeloos', niets om niet te respecteren of te waarderen. Hij haalt een verhaal aan van zenmeester Ummon. Toen deze eens werd gevraagd: 'Wat is Boeddha?', antwoordde hij: 'Kanshiketsu'. Dat is de naam voor een bamboestok die werd gebruikt om uitwerpselen van de weg te verwijderen. 'Alle ingrediënten van dit leven kun je waarderen, hoe verwrongen ze er ook uitzien. Onze kwalen, neuroses en maatschappelijke problemen zijn allemaal mest voor de groei naar echte emancipatie.' Tenkei benadrukt dat respect hebben voor alles wat waardeloos lijkt, niet betekent dat we het zomaar overal mee eens moeten zijn. De Boeddha was een groot hervormer, die zich keerde tegen misstanden in zijn tijd. Maar waar hij zich vooral tegen keerde was de onwetendheid die ons belemmert dit leven lief te hebben, in al zijn facetten.

RESPECTLOOS —

Toch zijn er ook zaken waarvoor boeddhisten geen waardering of respect hebben. Varamitra heeft geen respect voor gewelddadige acties en ook niet voor ongelegitimeerde machtsuitoefening.

Waar Sjah moeite mee heeft zijn rituelen waar dieren worden geofferd. 'Ik ben verbijsterd bij het zien van al dat bloed, maar ben terughoudend in het tonen daarvan. Ik probeer begrip te tonen voor de sacraliteit van andermans ritueel. Maar ook al heb ik er geen respect voor, dat betekent niet dat ik het minacht. Verachting van anderen is altijd een obstakel.'

EER BEWIJZEN AAN DE HEMELSTREKEN

In de Singalovada Sutta (Digha-Nikaya 31) interpreteert de Boeddha een ritueel. Een jongeman heeft aan zijn vader beloofd om elke dag de zes hemelstreken (vier windstreken met de zenith en nadir) eer te bewijzen. Hij doet dit door elke ochtend vroeg op te staan en de hemelstreken te begroeten. De Boeddha legt uit hoe de jongeman dat het beste kan doen.

De windstreken vertegenwoordigen in het oosten de ouders, het noorden de vrienden, het westen de echtgenote, het zuiden de leraren, de nadir zijn de werknemers/bedienden en de zenith de asceten. De jongeman wordt op het hart gedrukt om slechte handelingen op te geven, evenals de oorzaken van negatieve handelingen en de manieren om je bezit te verkwisten. Vervolgens krijgt hij het advies om goede vrienden te zoeken en om zijn naasten te beschermen.

In deze uitleg is er sprake van wederzijdsheid. De jongeman geeft eerbied, bescherming en vertrouwen en ontvangt daarop vertrouwen en toewijding.

Jildi Mohamad Sjah

De Wijs wil op zijn minst graag begrip hebben voor datgene waar je geen respect voor kunt opbrengen. 'Begrip is een vorm van respect; respect voor de beweegredenen van mensen die kwetsen en voor het lijden dat ten grondslag ligt aan schadelijke daden.' Erkennen en respect hebben zijn niet hetzelfde, maar liggen dichtbij elkaar.
Wat belangrijk is om te beseffen – volgens Varamitra – is dat respectloosheid niet met respectloosheid op te lossen is, maar alleen met respect. Bij geweld geldt eenzelfde paradox. Geweld valt ook niet met geweld te bestrijden. Het vraagt dus een respectvolle houding om respectloos gedrag bespreekbaar te maken of te corrigeren. 'Respect ontwikkelen', aldus Sjah, 'is zowel een voorwaarde als een doel voor boeddhisten.'

RESPECT MAN! —

In de jongerencultuur wordt door rappers respect geëist.
De Wijs is hier kort maar krachtig over: 'Allochtone jongeren horen het respect te krijgen dat iedereen hoort te krijgen. Wie meer respect wil krijgen, zal het moeten verdienen.'
Sjah ziet graag dat we naar jongeren luisteren: 'Wanneer je geconfronteerd wordt met een eis van respect is dat een goede gelegenheid om geduld en liefdevolle vriendelijkheid te beoefenen. Vervolgens handel je op een manier die op dat moment wenselijk is. Probeer samen met de jongeren te ontdekken wat zij precies met deze eis van respect bedoelen. Een gesprek kan veel verhelderen. Het eisen van respect kan betekenen dat jongeren zich niet gewaardeerd voelen, of dat zij weigeren slachtoffer te zijn. Maar het kan ook betekenen dat zij zich gewoonweg vervelend gedragen. De manier waarop iemand deze eis uit, toont ook zijn pijn.'
'Respect werkt alleen in de samenleving als er sprake is van wederkerigheid', zegt Varamitra. 'Respect eisen kan helemaal niet. Dat staat haaks op de beleving van respect. Wie respect verlangt dient het ook te geven.' •

Diana Vernooij is redactrice van *Vorm&Leegte.*

ETYMOLOGIE VAN WOORDEN VOOR 'RESPECT BETONEN' IN HET PALI EN SANSKRIET

Rob Janssen

Tot de meest gangbare termen voor 'respect betonen' behoort het werkwoord *garu-karoti*. *Garu* betekent 'zwaar', 'belangrijk', 'kostbaar', 'hooggeprezen' en *karoti* 'hij maakt', 'hij doet'. Dus letterlijk 'zwaar' of 'belangrijk maken'. Meer overdrachtelijk betekent het 'iemand als hooggeprezen behandelen, vereren'. Het Pali woord *garu* is in het Sanskriet *guru*, de aanduiding voor een leermeester. 'Respecteren' betekent dus iemand als een belangrijk, kostbaar persoon behandelen.

Een tweede term is *sat-karoti*. *Sat* is 'goed' of 'waar'. *Sat-karoti* betekent dus 'goed of met respect behandelen'. Daarvan is het woord *sakkāra* afgeleid, dat 'eer', 'verering', 'respect' betekent. 'Eren' en 'respecteren' zijn nauw aan elkaar gerelateerd.

Een derde term is *māneti*. In het Pali betekent dit werkwoord 'respecteren', 'eren', 'hoogachten', 'vereren'. In het Sanskriet luidt dit *manyate*. De Indische werkwoordstam *man* betekent 'denken', 'beschouwen als', 'rekening houden met', 'de gedachten wijden aan', 'je hart geven aan', 'eren', 'achten'. Daarvan afgeleid is het woord *māna* 'eerbewijs', 'respect'.

Als vierde en laatste term noem ik *pūjeti* (Pali, Skt. *pūjayati*): 'eren', 'vereren', 'respecteren', 'hoogachten'. U kent misschien wel het woord *pūjā* 'verering' voor een boeddhistische ceremonie. Het woord betekent in ruimere zin ook 'eerbied', 'respect'.

Samenvattend blijkt in de oudste boeddhistische teksten ons woord 'respect' onder verschillende, zij het nauw verwante, betekenissen voor te komen en wel als:
1- iemand of iets als belangrijk behandelen,
2- iemand of iets als goed behandelen,
3- iemand goed doen, iemand of iets hoogachten, een hoge dunk van iemand hebben,
4- iemand of iets met eerbiedig ceremonieel tegemoet treden.

Rob Janssen is emeritus hoogleraar in de klinische psychologie en – samen met Jan de Breet – vertaler van grote delen van de Pali-canon in het Nederlands.

Mindful? Ja!
(maar nu even niet)

Anne Kleisen

Na een week retraite waarin aandachtig zijn mijn enige bezigheid was, sta ik 's ochtend op het station. Shit, portemonnee vergeten. Diezelfde week vind ik op onverklaarbare wijze de rode wijn in de koelkast en vergeet ik in de haast een kostbare videocamera in de metro. Halleluja, waar zit ik in vredesnaam met mijn gedachten? Als ik nou een briljante theorie aan het uitwerken was dan kan ik me voorstellen dat ik de rest even niet zo helder voor ogen had, maar helaas staat me geen recente geniale vondst bij.

Mindfulness is voor mensen die geen boeddhist zijn een van de recent ontgonnen terreinen op de 'help je zelf naar een gelukkig leven'-kaart. In talloze bladen wordt de heilzaamheid ervan geroemd. (Overigens zonder de boeddhistische grondslag te noemen, maar dat geeft niet.) Hoewel ik mezelf toch wel als bewust wezen zou omschrijven, zeggen bovenstaande voorbeelden niet veel goeds over mijn staat van aandacht, zelfs niet na een week oefenen! Maar waarom eigenlijk niet? Als het zo heilzaam is, wat houdt me dan tegen?

Mindful zijn of niet heeft bij mij veel met 'zin hebben' te maken. Ik heb er vaak geen zin in om me steeds bewust te zijn van wat ik doe. Een typisch geval van luiheid of is er meer aan de hand? Een beetje van beide. Door het moment aan me voorbij te laten gaan sluit ik me af voor bepaalde – vervelende – dingen, maar soms ook voor de juist onverdraagbaar mooie ogenblikken. Daarmee ontloop ik de verantwoordelijkheid om deze momenten aan te gaan. Zo houd ik mezelf in mijn zelfverkozen kooi, want door aandachtig te leven is het kleinste groots en door dat niet te doen houd ik mijn grootsheid klein.
Ja, dat klinkt best lui, het wordt duidelijk tijd om mezelf een aandachtig geplaatste schop onder mijn kont te geven! •

OPROEP!
Wat is jouw grootste blunder toen je niet aandachtig was? En wat brengt het jou op de momenten dat je wel met aandacht leeft? Deel je ervaringen op **www.bodhitv.nl**

OP NEDERLAND 2

Portret van Sogyal Rinpoche

BINNENKORT – Sogyal Rinpoche is een van de meest bekende en gerespecteerde Tibetaanse boeddhistische leraren. Met zijn baanbrekende boek uit 1992, *The Tibetan Book of Living and Dying* werd hij wereldberoemd en maakte hij de boeddhistische leer toegankelijk voor een groot publiek. Twee miljoen exemplaren van deze spirituele klassieker zijn inmiddels verkocht.
Boris Penth maakte een liefdevol cinematografisch portret van deze Tibetaanse meester, waarin we getuige zijn van de vele intieme ontmoetingen die Rinpoche heeft, waaronder die met John Cleese. •

'Sogyal Rinpoche: Ancient Wisdom for the Modern World'.

'Het leven ligt op straat'
Belgische zenleraar Frank De Waele en fotograaf Stef Renodeyn

BINNENKORT – De Belgische fotograaf Stef Renodeyn is een meester in het zien van het bijzondere in het alledaagse. Zijn meest persoonlijke werk maakt hij op straat in Antwerpen met ontroerende portretten van daklozen. Dakloos zijn is voor Renodeyn verbonden met het geen plaats hebben in de maatschappij en het gevoel geen vaste grond onder de voeten te hebben.
Om dezelfde reden koos zenleraar Frank De Waele de straat als plaats voor een meditatieweek. Samen met een aantal leerlingen leeft hij voor een week als dakloze op de plek waar alle vanzelfsprekendheden tot vragen worden. Een ongewone, confronterende maar ook openende retraite. Fotograferen, leven en mediteren op de rand. •

UITZENDDATA
Kijk voor de **uitzenddata** op www.boeddhistische-omroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

OP RADIO 5

Voor het eerst in de geschiedenis van de Publieke Omroep gaat een aantal levensbeschouwelijke omroepen een permanent samenwerkingsverband aan. Met ingang van 6 september verzorgen de BOS (boeddhistisch), OHM (hindoeïstisch), NMO en NIO (beide islamitisch) op zaterdag van 15.00 tot 19.00 een viertal magazines op Radio 5, onder de gezamenlijke noemer *De Zevende Hemel*. Hierdoor verhuist het BOS woensdagavondprogramma *Reflecties* naar zaterdag. Uiteraard zullen de afzonderlijke omroepen hun identiteit duidelijk blijven uitdragen, zoals de Mediawet voorschrijft, maar BOS, OHM, NMO en NIO zullen met regelmaat gezamenlijke uitzendingen gaan verzorgen rond maatschappelijke vraagstukken, ethische kwesties of verbindende thema's als spiritualiteit en voeding. •

ZATERDAG 27 09 08 – *De Zevende Hemel: Japanse tempelwachters in het Rijks.* Onlangs heeft het Rijksmuseum twee metershoge, veertiende-eeuwse Japanse tempelwachters aangeschaft. Er werd maar liefst 1,3 miljoen euro voor betaald. Deze afschrikwekkende figuren hielden oorspronkelijk de wacht voor de boeddhistische Iwayaji-tempel in West-Japan, waar ze het kwaad en de onwetendheid buiten de deur hielden. Dat ze nog steeds niet met zich laten spotten, ondervond Agnes Sommer. •

Vaste uitzendingen:
De Zevende Hemel (Reflecties), zaterdag van 15.00-16.00, uitzending door de BOS
De Middenweg, zondag van 22.30-23.00 (Interviews boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars)

4 t/m 6 oktober
Boeddhistisch Filmfestival
in Tuschinsky en de Balie

Het derde Internationale boeddhistische filmfestival (IBFF Europe 2008) opent zaterdag 4 oktober met de voorpremière van *The Mourning Forest* van de Japanse filmer Naomi Kawase, in Pathé Tuschinsky, Amsterdam. Op 5 en 6 oktober zal de Balie zijn deuren wijd open hebben.

Na twee eerdere edities blijkt het festival een plaats te hebben verworven in Amsterdam. In een wereld waar niks meer zeker is en het lijkt of het individualisme een hoog goed is geworden, komt er steeds meer behoefte aan iets wat houvast kan bieden. Ook het boeddhisme als levenswijze of als religie, intrigeert steeds meer mensen. Het festival vertoont speelfilms en documentaires die op een of andere manier geïnspireerd zijn door de boeddhistische levenswijze. Vredelievendheid, respect, mededogen, bezinning en oplossen van het lijden, lopen als een rode draad door het programma.

De focus van het festival ligt dit jaar op de schrijnende situatie van de overwegend boeddhistische bevolking in Birma.

▼& ▼▼ The Morning Forest





Verder zijn er premières te zien zoals: *De toewijding van Matthieu Ricard*, *Sogyal Rinpoche: Ancient Wisdom for the Modern World* en *Camera's voor de onzichtbaren*, van de makers van *Buddha's Lost Children*.
Ook filmportretten van Philip Glass, Alan Ginsberg en Leonard Cohen maken deel uit van het rijke festivalaanbod. •

Zie voor het volledige programma de meegehechte IBFF brochure en www.ibff-europe.eu

Entree: € 10,- per voorstelling
Ticketreservering via de Balie
(020-553 51 00) www.ibff-europe.eu

LEZERSAANBIEDING



Feestelijke openingsavond met voorpremière in Tuschinsky! 100 Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen voor slechts € 7,50 naar de voorpremière van *The Mourning Forest* en de feestelijke openingsavond in Tuschinsky Amsterdam.

Op vertoon van de kortingsbon op de meegehechte antwoordkaart, ontvangen lezers van *Vorm&Leegte* € 2,50 korting op de toegangsprijs van € 10,-.

Kaarten kunt u bestellen bij de Balie onder vermelding van 'actie *Vorm&Leegte*'. Wees er snel bij want op is op, en neem de coupon mee bij het ophalen van de tickets.

Bloemkool of spruitjes

Vraag: *Ik beoefen sinds een tijdje zenmeditatie, en vraag me af wat precies het verschil is met vipassanāmeditatie wat betreft het omgaan met opwellende gedachten tijdens de meditatie.*

Frits Koster:

Het is lastig een eenduidig antwoord te geven op deze vraag. Elke traditie (zen, theravāda, Tibetaans boeddhisme) kent immers veel vertegenwoordigers en al deze meditatiebegeleiders gebruiken woorden die aansluiten bij hun eigen ervaring. Zo zijn er strengere leraren, vrolijke leraren, milde leraren, enzovoort. Als je deze vraag dan ook redelijk beantwoord wilt hebben adviseer ik om eens meditatief te gaan winkelen. Ik vond het zelf heel verruimend om dit te doen. Je wordt je meer bewust van wat je aanspreekt en wat niet. Daarnaast kan het luisteren naar de boeddhistische leer in andere woorden soms verrassend inzichtelijk zijn en gaandeweg ontstaat er meestal vanzelf wel een duidelijke keuze tot wat je het meest aanspreekt.

Los daarvan kun je wel een onderscheid maken tussen meditatievormen waarbij het ontwikkelen van concentratie of eenpuntigheid van geest centraal staat, en meditatievormen waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of open aandacht centraal staat.

CONCENTRATIE —

Bij *samatha-* of kalmtemeditatie staat het ontwikkelen van concentratie centraal. Je kiest hier één prioriteitsobject, waarop je alle aandacht en concentratie richt. Zo kun je je bijvoorbeeld richten op een kleur, op water of op een klank die je steeds in jezelf herhaalt. Elke keer dat je wordt afgeleid door bijvoorbeeld gedachten, constateer je dat en brengt dan op een geduldige maar ook besliste manier de aandacht terug naar het oorspronkelijke meditatie-object. Door dit eenpuntige bewustzijn kunnen vrij snel een diepe



FOTO: MARCO BUSCA

rust en concentratie ontstaan. Je ervaart steeds minder agitatie en andere mentale stoorzenders en wordt één met het object van meditatie; je komt als het ware in een ontspannen meditatieve *flow* of absorptie (*jhāna* in het Pali), die heel vredig en weldadig aanvoelt.
Het verpozen in concentratie heeft een zeer verfrissend en rustgevend effect. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, dat mensen die vertrouwd zijn met de beoefening van kalmtemeditatie sneller kunnen herstellen van stress en spanning dan niet mediterende mensen. Daarnaast blijken zij – mits ze daar gevoelig voor zijn en zich er op toespitsen – paranormale krachten als helderziendheid en helderhorendheid te kunnen ontwikkelen met deze vorm van meditatie.
Toch benadrukte de Boeddha vaak de betrekkelijkheid van paranormale vermogens. Ze zijn mooi maar ook vergankelijk, en je moet ermee om kunnen gaan. Je zou bij wijze van spreken alle gedachten van de wereld kunnen lezen, maar als je niet met verlangen, agressie, angst, jaloezie en andere emoties om kunt gaan, dan dragen dit soort vermogens niet bij aan grotere harmonie en innerlijke vrijheid.

OPMERKZAAMHEID —

Bij *vipassanā*- of inzichtmeditatie ligt de nadruk op het ontwikkelen van opmerkzaamheid of niet-oordelende aandacht (*mindfulness* in het Engels). Hierbij is er niet één voorkeursobject maar wordt datgene geobserveerd, wat zich op het moment duidelijk voordoet. Je kunt daarbij wel een basisobject beschouwen, zoals bijvoorbeeld de bewegingen van de buik of de plek waar de lucht in contact komt met de neusvleugels. Maar iedere keer dat iets anders zich duidelijk voordoet, is dat even welkom, zo lang het zich duidelijk voordoet. Bij deze benadering is emotionele vrede minder belangrijk, maar ontwikkel je een grotere vrede in de vorm van het in vrede zijn met wat er ook maar gebeurt. Daarnaast blijkt het getuigenperspectief dat met opmerkzaamheid gerealiseerd wordt zeer vruchtbaar te zijn voor bevrijdend inzicht.

Deze tweede stijl heeft mij altijd het meest aangesproken, omdat gedachten geen stoorzender zijn, maar even welkom als de adembewegingen, fysieke gevoelens, geluiden of wat dan ook. Maar in alle boeddhistische tradities kom je beide stijlen tegen. In de vipassanāmeditatie wordt het heel zachtjes innerlijk noteren of benoemen van gedachten (als bijvoorbeeld 'denken' of 'oordelen') en gemoedstoestanden gebruikt als mogelijk hulpmiddel ter versteviging van de opmerkzaamheid. In de zen geldt het gewaarzijn van gedachten die als wolken voorbijdrijven en ook het gewaarzijn van de ruimte waarin die gedachten oprijzen, zich voordoen en dan weer oplossen.

BLOEMKOOL OF SPRUITJES —

De *vipassanā*traditie is, zoals Edel Maex het zo mooi zegt, als het verkennen van een stad aan de hand van een reisgids; de zentraditie is als het verkennen van een stad zonder reisgids. Op beide manieren raak je vertrouwd met de stad; beide meditatietradities horen thuis in de categorie van gewaarzijnmeditatie.
De ene mens houdt meer van bloemkool, de ander zweert bij spruitjes. Dat betekent echter niet dat andere groentes niet deugen. 'Wees welkom en onderzoek de Dhamma', zei de Boeddha. Als je merkt dat een pad tot een grotere dwangmatigheid, verharding en verwardheid leidt, zit je waarschijnlijk op een dood spoor. Als je merkt dat een pad leidt tot het minder beheerst worden door obsessief verlangen, aversie en onduidelijkheid is het waarschijnlijk de moeite waard het te (blijven) volgen. Of dit pad nu zen, vipassanā, rigpa, dzogchen, sufi of een andere naam heeft, is wat mij betreft niet zo belangrijk. Kijk wat je het meest aanspreekt, of kies er eventueel voor verschillende meditatievormen naast elkaar te beoefenen, die allemaal op verschillende manieren leiden tot een grotere mildheid en innerlijke ruimte. •

N.B. Deze 'Op het kussen' kwam tot stand in samenwerking met Frank de Waele, zenleraar in België.

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland. Voor meer info zie www.fritskoster.nl.


FOTO: JOCHEM D WIJNANDS

mindfulness

We zijn wat we denken

Uw ergste vijand is minder gevaarlijk voor u
dan gedachten die u niet in bedwang kunt houden.
Zijn ze eenmaal onder controle gebracht,
dan kunnen ze u beter helpen
dan uw vader en moeder

— *Boeddha*

Uit: *De Dhammapada: de woorden van Boeddha*,
Thomas Byrom, Heemstede, Altamira-Becht, 1994



De ene **weg**

Over de boeddhistische wortels van mindfulness

Veel mensen weten niet dat mindfulness eigenlijk afkomstig is uit het boeddhisme. Gerolf T'Hooft zet uiteen hoe mindfulness, vipassana en het boeddhisme onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en gaat op zoek naar de historische wortels.

Gerolf T'Hooft

Mindfulness is hot. Wat de deelnemers aan allerlei soorten mindfulnesstrainingen en -cursussen veelal niet weten, is dat de oorsprong van deze inmiddels erg populair geworden methode terug te voeren is op een bekende toespraak van de historische Boeddha Shakyamuni over het 'cultiveren van de aandacht'. Deze toespraak komt in twee verschillende versies voor in de oudste boeddhistische canon (de Satipatthana-Sutta [Majjhima-Nikaya, 10] en de Maha-Satipatthana-Sutta [Digha-Nikaya, 22]) en wordt beschouwd als de belangrijkste uiteenzetting die ooit door de Boeddha werd gegeven over mentale ontwikkeling. Tot op de dag van vandaag staat deze in alle theravada-landen van Azië in zeer hoog aanzien. De Boeddha opent deze toespraak met de beroemde woorden:

> *'Er is, monniken, deze ene weg die leidt tot de zuivering van de wezens, tot het te boven komen van verdriet en gejammer, tot het verdwijnen van leed en terneergeslagenheid, tot het bereiken van de juiste levenshouding, tot het realiseren van nirvana (hier en nu), namelijk de vier vormen van het cultiveren van de aandacht.'*

Deze vier vormen hebben betrekking op de vier gebieden van het leven waarop de aandacht kan worden gericht: het lichaam, de gevoelens, de aard van het bewustzijn en de objecten van het bewustzijn.

De Boeddha suggereert dat je je daartoe het best terugtrekt in een bos, onder een boom of op een eenzame plek, gaat zitten met gekruiste benen en je aandacht op de ademhaling richt. Vervolgens 'adem je aandachtig in en adem je aandachtig uit. Wanneer je diep inademt weet je: ik adem diep in; wanneer je diep uitademt weet je: ik adem diep uit'. Het is niet de bedoeling de ademhaling te controleren of de directe waarneming van de ervaring te beïnvloeden. Als de ademhaling diep is, erken je haar als diep; indien kort, erken je haar als kort. ▶

FOTO: SANDER KAMP (ANGKOR WAT, CAMBODIA)

Toch blijkt voor velen deze schijnbaar eenvoudige oefening uiterst moeilijk te zijn. Je merkt dat, hoe eerlijk je ook probeert aandachtig en bewust te zijn, de geest zich verzet tegen zulke instructies en afdwaalt naar allerlei soorten afleidingen, gedachten en fantasieën. Je wordt haast gedwongen de waarheid onder ogen te zien, dat je alleen denkbeeldig 'verantwoordelijk' bent voor je psychologische leven. De troostende illusie van persoonlijke samenhang en continuïteit wordt opgeheven en wat zichtbaar wordt zijn fragmentarische eilandjes van bewustzijn, onderling gescheiden door leegtes van onbewustzijn. Zo blijkt ook de aangename idee van een geordende, samenhangende persoonlijkheid slechts een vaardig aangepaste en gecensureerde versie van een uiterst turbulente psyche te zijn. De eerste stap in deze oefening in aandacht is dus fundamentele zelfkennis en zelfaanvaarding.

De Boeddha beschreef zijn training als 'tegen de stroom in gaan'. In het heldere licht van de aandacht word je je namelijk bewust van de mate waarin je wordt meegevoerd op de stroom van bestaande conditioneringen en gewoontes. Zodra je beslist te stoppen en terug te kijken op wat er gaande is (zoals een zwemmer die opeens van koers verandert en stroomopwaarts gaat zwemmen, in plaats van stroomafwaarts), voel je sterke krachten waarvan je het bestaan nooit had vermoed.
Het cultiveren van de aandacht is dus een eerste stap in de richting van innerlijke vrijheid. Leren je aandacht bewust op de ademhaling te richten stelt je in staat mentale rust en concentratie te ontwikkelen. Die rust is echter geen doel op zich, maar dient als platform vanwaar je duidelijker kan observeren wat er zich innerlijk afspeelt. Het maakt het mogelijk de ware oorsprong van onze conditioneringen te begrijpen: namelijk hoe onwetendheid en verlangen aan de basis van het menselijk lijden staan.
Het doel van oplettendheid en aandacht is het ontstaan van werkelijk begrip. In het Pali (de taal van de oudste boeddhistische overlevering) wordt een dergelijk begrijpen *vipassana* (inzicht) genoemd, en het is onder deze naam dat de traditionele beoefening van opmerkzaamheid tegenwoordig wordt voorgesteld in het westen. Dit gebruik geeft soms aanleiding tot verwarring. De indruk kan ontstaan dat sommige boeddhisten vipassana beoefenen terwijl andere (zoals beoefenaars van zen of Tibetaans boeddhisme) dat niet doen. In feite staat vipassana centraal in alle vormen van boeddhistische meditatie. Het doel van elke contemplatieve boeddhistische traditie is een toestand waarin innerlijke rust (*samatha*) wordt verenigd met inzicht. Door de eeuwen heen heeft elke traditie haar eigen methoden voor het verwezenlijken van deze toestand ontwikkeld. Het is alleen op het vlak van de gebruikte methoden dat de tradities van elkaar verschillen, niet wat betreft het uiteindelijke doel.

BOEDDHISTISCHE REVIVAL —

Hoewel de toespraak van de Boeddha over het cultiveren van de aandacht in Azië altijd in hoog aanzien heeft gestaan, werden de erin vervatte instructies niet altijd toegepast. Door de eeuwen heen was men gewend geraakt een dergelijke meditatietraining te zien als het exclusieve voorrecht van kloosterlingen. En zelfs bij de kloosterlingen had de meerderheid eerder de neiging te functioneren als geestelijken en priesters, dan als contemplatieven. Het systematisch cultiveren van opmerkzaamheid bleef vaak beperkt tot een handvol kluizenaars in de woudtradities. Zulke ontwikkelingen stonden haaks op de oorspronkelijke bedoeling van de Boeddha. Hoewel de meeste van zijn toespraken formeel gericht waren tot monniken en nonnen, zijn er in de canon veel voorbeelden van leken – mannen en vrouwen – die meditatieve resultaten bereikten. De Birmaanse boeddhistische revival aan het begin van de vorige eeuw was in belangrijke mate een poging terug te keren naar de oorspronkelijke intenties van de boeddhistische leer. Twee van de belangrijkse hervormers in Birma waren de monniken Mingun Jetawan Sayadaw en Ledi Sayadaw.

Als jonge man was Mingun Sayadaw op zoek gegaan naar een leraar die praktische instructies kon geven bij wat hij in de teksten had gelezen. Eindelijk vond hij in een grot in Noord-Birma een monnik die hem de raad gaf, de instructies over het cultiveren van de aandacht – zoals de Boeddha die gaf in de Satipatthana-Sutta – nauwgezet te volgen. Door op die manier te oefenen, raakte hij ervan overtuigd dat hij de directe weg had ontdekt die Gautama had geleerd om tot ontwaken te komen. Deze methode werd vervolgens door Minguns leerling Mahasi Sayadaw verspreid. Na het beëindigen van zijn studie en meditatietraining bij Mingun Sayadaw, keerde Mahasi in 1941 op zevenendertigjarige leeftijd terug naar zijn geboortedorp en begon les te geven in opmerkzaamheid, zowel aan monniken als aan leken. Deze lessen waren zo succesvol dat U Nu, de eerste minister van het onafhankelijke Birma, Mahasi in 1949 uitnodigde om in Rangoon te komen onderwijzen. Mahasi bleef tot aan zijn dood in 1982 lesgeven. Tegen die tijd hadden ook veel Amerikanen en Europeanen onderricht ontvangen, en waren op hun beurt begonnen met lesgeven in hun eigen land.
Ledi Sayadaw, de tweede grote hervormer, probeerde eveneens het cultiveren van de aandacht in te voeren in de boeddhistische praktijk. Hoewel hij zelf een monnik was, werd zijn benadering vooral via een lijn van leken-leraren verspreid. De eerste van deze leraren was een rijke boer, Saya U Thet, die op zijn beurt Sayagyi U Ba Khin onderwees.
U Ba Khin, geboren in 1899, maakte snel carrière in de Britse ambtenarij in Birma en werd bij de onafhankelijkheid in 1948 aangesteld als 'Accountant General' van de nieuwe staat. Hij trok zich in 1953 terug, maar werd meteen weer in regeringsdienst genomen; hij kreeg de leiding over drie regeringsdepartementen en zetelde tevens in een aantal raden en comité's. Daarbij bracht hij ook nog zes kinderen groot. U Ba Khin begon in 1937 vipassanameditatie te beoefenen onder Saya U Thet en tegen 1941 gaf hij zelf ook les. Als 'Accountant General' gaf hij meditatiecursussen aan zijn personeel, eerst na werktijd in zijn eigen kantoor, en vanaf 1952 in het International Meditation Centre dat hij in Rangoon stichtte om er intensieve, tien dagen durende retraites te geven. Hij overleed in 1971.
Overal waar tegenwoordig in het Westen vipassanacursussen worden gegeven is de invloed van deze Birmaanse hervormers aanwezig. Daarnaast zijn ook andere vormen en interpretaties van aandachtstraining in het westen doorgedrongen vanuit Thailand, Sri Lanka en de mahayanatraditie. Door de nadruk te leggen op persoonlijke ervaring, in plaats van strikt vast te ▸

'De aangename idee van een geordende, samenhangende persoonlijkheid blijkt slechts een vaardig aangepaste en gecensureerde versie van een uiterst turbulente psyche te zijn.'



GANDHARA STUCCO, HOOFD VAN BOEDDHA SHAKYAMUNI, 56CM 4e EEUW N. CHR. PRIVÉ COLLECTIE

houden aan de orthodoxie, proberen veel moderne vipassanaleraren de praktijk begrijpelijker en toegankelijker te maken voor de seculiere westerse maatschappij. Anderen houden echter vast aan de vormen die de grondleggers hebben ontwikkeld.
De belangrijkste onder hen is Satya Narayan Goenka. Goenka, geboren in Birma in 1924 in een rijke Indiase familie, werd een zeer succesvol zakenman. Zware en schijnbaar ongeneeslijke migraine bracht hem ertoe in 1955 een tiendaagse, intensieve retraite bij U Ba Khin te volgen. De retraite genas hem niet alleen van zijn hoofdpijnen, maar openbaarde hem ook de veel grotere betekenis van de meditatiepraktijk. De volgende veertien jaar werd hij een toegewijd student van U Ba Khin. In 1969 verhuisde hij met goedkeuring van zijn leraar naar India om er vipassana te onderwijzen in het land waar het boeddhisme was ontstaan.
In de jaren zeventig was een spirituele odyssee naar India onvolledig zonder een 'Goenka-cursus' te hebben gevolgd. Goenka begon met het onderrichten van Indiërs, maar hij werd al gauw ontdekt door Europeanen, Amerikanen en Australiërs, die door India trokken op zoek naar religieuze ervaring. Zijn tiendaagse meditatiecursussen bleken bijzonder goed aan te sluiten bij de verwachtingen van deze westerlingen. In 1976 opende Goenka zijn eigen retraitecentrum in Igatpuri, niet ver van Bombay. Omstreeks dezelfde tijd werd hij uitgenodigd ook buiten India studenten te onderrichten, die thuis hun eigen meditatiegroepen waren begonnen. Hij leidde zijn eerste retraites in Engeland en Frankrijk in de zomer van 1979.
Tegenwoordig zijn netwerken van Goenka-studenten en 'assistent-leraren' over de hele wereld verspreid. Het tiendaagse cursusformaat blijft steeds hetzelfde, waar de retraites ook plaatsvinden. Wanneer Goenka zelf niet aanwezig is worden zijn lezingen bekeken op video. Het is niet nodig jezelf een boeddhist te noemen om dit onderricht te volgen. Hij onderwijst ook geen 'boeddhisme'. 'Ik onderwijs de dharma, dat is wat de Boeddha onderwees. Hij onderwees nooit een 'isme' of sektarische doctrine. Hij onderwees iets waar mensen met elke achtergrond wel bij kunnen varen: een levenskunst.'

TERUG NAAR DE DHARMA —

'In Europa', merkte de Engelse bhikkhu Nanavira in 1963 op, 'gaat het intellectualisme vóór op de traditie; in het oosten is het net andersom. In dharma-termen heeft de Europeaan een teveel aan *pañña* (intelligentie) boven *saddha* (vertrouwen) en heeft hij de neiging om te verwerpen wat hij niet kan begrijpen, zelfs als het waar is. De oosterling heeft een overwicht van *saddha* boven *pañña*, wat hem ertoe brengt alles wat oud is te aanvaarden, zelfs als het vals is.'

'Er is, monniken, deze ene weg die leidt tot de zuivering van de wezens...'

Het protestkarakter van de revivals in Birma en Ceylon aan het begin van de vorige eeuw, neigde ertoe de persoonlijke ervaring te verheffen boven geloof en traditie, rationeel begrijpen boven doctrinaire overtuiging en het lekenbestaan boven de kloostergemeenschap. Veel voorstanders van vipassana beschouwen zulke bewegingen als een terugkeer naar de originele dharma van de Boeddha.

Sommigen hebben het gebruik van de term 'boeddhisme' helemaal losgelaten wanneer ze uitleggen wat bijvoorbeeld mindfulness inhoudt. Anderen stellen vipassana voor als een soort meta-psychotherapie, waarin klassieke boeddhistische concepten opnieuw worden gedefinieerd in moderne psychologische termen. De dharma ruimer toegankelijk maken, kan bijdragen aan een gezonde demystificatie van het boeddhisme. Maar er bestaat ook het risico het spreekwoordelijke kind met het badwater weg te gooien, door het zicht te verliezen op de originaliteit, omvattendheid en diepte van de visie van de Boeddha. •

Gerolf T'Hooft is filosoof en directeur van uitgeverij Asoka.

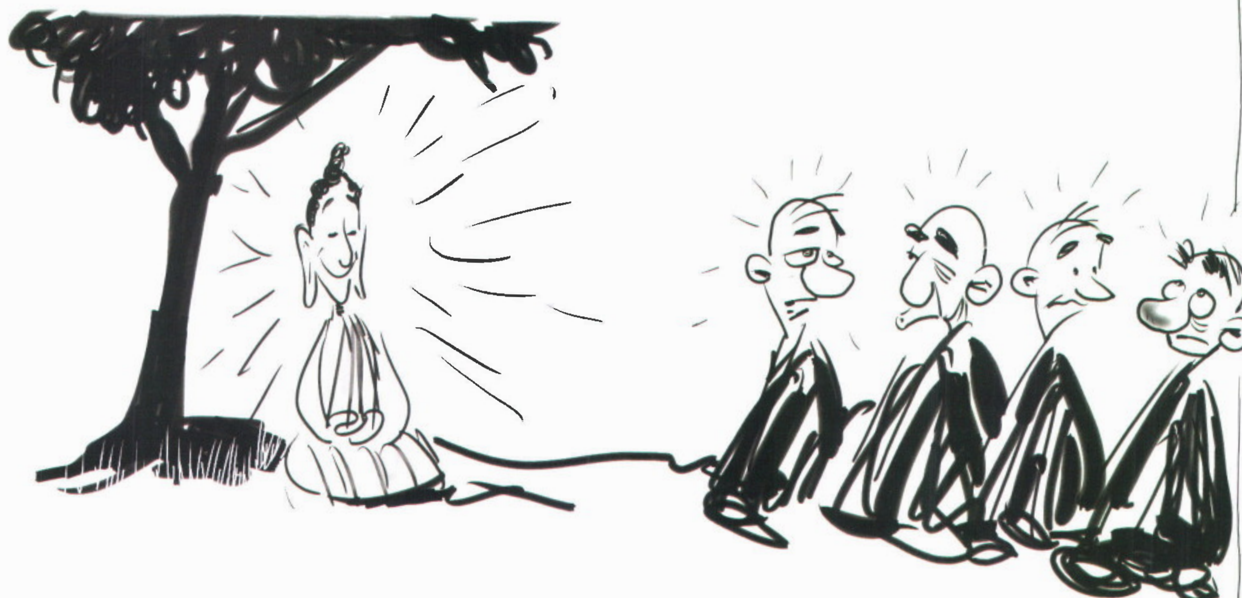
BOEKEN

- Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, 1974
- Jan de Breet en Rob Janssen, *De verzameling van lange leerredes (Digha-Nikaya)*, Asoka, Rotterdam, 2001
- Hart, William, *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*, Harper Collins Publishers, San Francisco, 1987

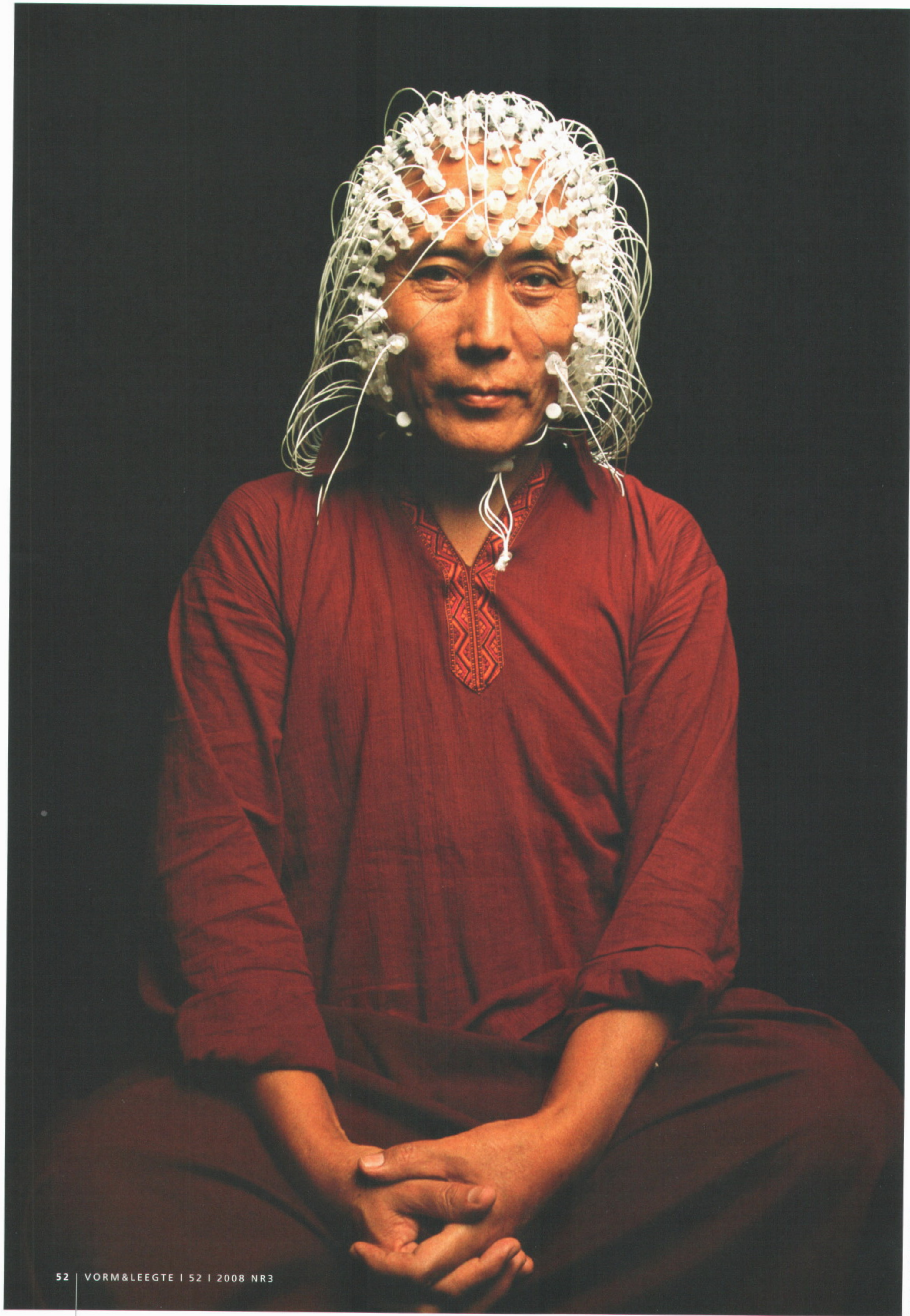
MINDFULNESS

TOM HANNES









FOTO'S: CARY WOLINSKY

Mediteren
aan een monitor

Was de **wetenschap** een aantal jaar geleden nauwelijks geïnteresseerd in de effecten van meditatie, inmiddels is dat allang niet meer zo. Met de erkenning ontstond ook de behoefte deze effecten in kaart te brengen. **Adeline van Waning** neemt deel aan een uitgebreid Amerikaanse onderzoek en brengt verslag uit.

Adeline van Waning

Shambhala Mountain Center, Rocky Mountains, september 2007

Er wordt een elastieken meetband om mijn bovenlijf gedaan waarmee de ademhaling wordt gevolgd, de afstand tot het beeldscherm wordt precies vastgelegd, de herselectroden worden getest. Met electroden op de borst voor meting van hartritme, electroden in mijn linker hand voor huidweerstand, een sensor op de wijsvinger om de bloeddruk in de gaten te houden, ben ik zover. De wetenschappers verlaten het verduisterde mobiele laboratorium en ik ben alleen. De uitnodigende stem van Clifford Saron klinkt door de luidspreker voor de controlemetingen. De eerste test begint. Ik zie afwisselend een iets langere en kortere verticale lijn op het computerscherm en ik moet klikken met de muis: is het de langere of de kortere? Eerst zijn er een paar korte rondes met feedback in de vorm van een vrolijke toon als ik het goed heb, of een dalende zoefff-toon als het niet klopt. Daarna volgt een langere ronde, van een half uur, zonder feedback. Zo begint de eerste van twee middagen electrofysiologische metingen in het Shambhala Mountain Center, die op mij uitgevoerd worden aan het begin van de drie maanden durende meditatieretraite gecombineerd met wetenschappelijk onderzoek.

EXPEDITIE —

De effecten van meditatie op stresshantering en emotionele stabiliteit, en van meditatie voor therapeutische doeleinden kunnen indrukwekkend zijn, zo hebben onderzoeken aangetoond. Deze studies richtten zich meestal op de korte termijn. Andere projecten betreffen mensen die vele jaren meditatie-ervaring hebben als monnik of non.
Het Shamatha-project is een longitudinale studie, die zich richt zich op langetermijneffecten van intensieve meditatietraining op aandacht, cognitief functioneren, emotieregulatie, 'kwaliteiten van het hart' (zie kader) en gezondheid, bij redelijk ervaren mediterenden die een leven buiten het klooster leiden. Ik heb het geluk een van hen te zijn.
De initiatiefnemers van het onderzoek zijn Alan Wallace en Clifford Saron. Alan Wallace is boeddhistisch meditatieleraar en wetenschapper. Hij leefde veertien jaar als Tibetaans boeddhistisch monnik en werd gewijd door de Dalai Lama. Hij leidt ▸





FOTO'S: ADELINE VAN WANING

▲ Shambhala Mountain Center, Rocky Mountains, VS, 'Ridgen Lodge'.

◂ Portret van Dru-gu Choegyal Rinpoche, een boeddhistisch leraar met een netwerk van elektroden op zijn hoofd voor het maken van een electro-encefalogram (universiteit van Wisconsin-Madison).

HET ONDERZOEK

De wetenschappelijke onderzoeken omvatten per metingperiode aan begin, midden en eind van de drie maanden, onder andere:

- aandachts-, en emotietests, en meditatie alledrie met tegelijkertijd electrofysiologische metingen,
- uitgebreid interview op video; en audio-opnames over persoonlijke ervaringen,
- bloedonderzoek: onder andere naar immuunsysteem en stressgerelateerde factoren
- speekselonderzoek, onder andere naar stresshormonen zoals cortisol,
- psychologische onderzoeken en vragenlijsten over gezondheid,
- dagelijks ingevulde vragenlijsten met betrekking tot meditatievormen en, -duur, stemming, belangrijke ervaringen, dromen.

nu het Santa Barbara Institute for Consciousness Studies in de VS, schrijft boeken en artikelen, en begeleidt retraites. Liever spreekt hij van een 'expeditie' dan van een retraite: niks 'terugtrekken', maar deelnemen aan een ontdekkingstocht die z'n vruchten in het dagelijks leven zal afwerpen. Clifford Saron is neuro-wetenschapper aan de Universiteit van Californië, Davis. Er nemen twee groepen mediterenden deel, beide gedurende drie maanden.

AANDACHT TRAINEN —

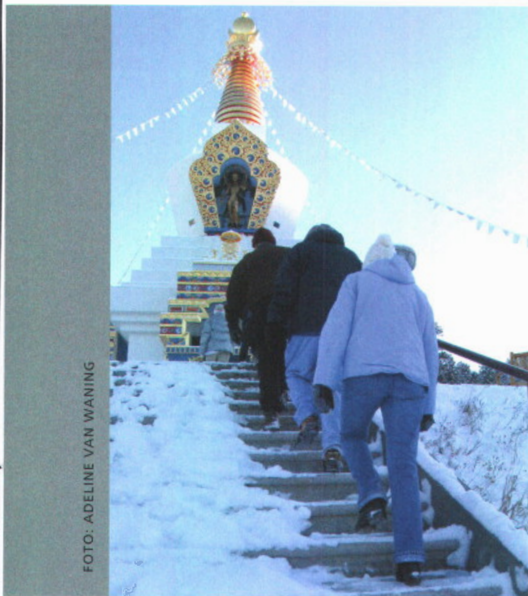
Shamathameditatie is kalmte- en concentratiemeditatie, en wordt gezien als onmisbare basis voor het cultiveren van contemplatief inzicht (vipassana).
We oefenen verschillende benaderingen:

1. mindfulness met betrekking tot de ademhaling, waarbij we ons richten op het hele lichaam, de buik, en de tactiele sensaties van de ademhaling bij de neusvleugels,
2. waarnemen van wat zich voordoet in de geest,
3. bewustzijn van bewustzijn.

De Vier Onmetelijken (zie kader) vormen hierbij een mooie aanvulling.

ONDERZOEKSVRAGEN —

Aandacht, in de zin van gerichte, volgehouden en domeinspecifieke aandacht wordt wel onderzocht in academische centra, maar er is eigenlijk heel weinig bekend over de mate waarin aandacht versterkt, verdiept en getraind kan worden.
Het Shamatha-onderzoek naar de effecten van meditatie richt zich onder meer op de vraag in hoeverre aandacht op zichzelf getraind kan worden? Kan de ontwikkelde waakzame aandacht (bijvoorbeeld ten aanzien van de ademhaling) worden overgedragen naar andere domeinen (bijvoorbeeld het tijdig opmerken van boze gevoelens, voor je handelt)? Kan het regelen van emoties en emotionele balans worden getraind? Wat is de relatie tussen aandacht en emotie? Zijn deze kwaliteiten verbonden met, of manifesteren ze zich in vriendelijker gedrag, in grotere tolerantie en respect? Werkt het trainen van aandacht en emotieregulatie voor kortere termijntoestanden door naar meer duurzame veranderingen in karakter en wijze van in de wereld staan? Hoe hangen ze samen met de uitkomsten van het neurofysiologische onderzoek en andere lichaamsmetingen?
De hypothese is dat deze drie maanden shamathatraining, gecombineerd met cultivering van de vier kwaliteiten van het hart (zie kader vier onmetelijken), zullen resul-


FOTO: ADELINE VAN WANING

▲ De grote stupa op het Shambala terras, Rocky mountains.

teren in een verbetering van de aandacht, grotere compassie, innerlijke zekerheid en toegenomen vermogen om met schadelijke, destructieve emoties om te gaan.

KOU EN STILTE —

Shambhala Mountain Center, Rocky Mountains, november 2007

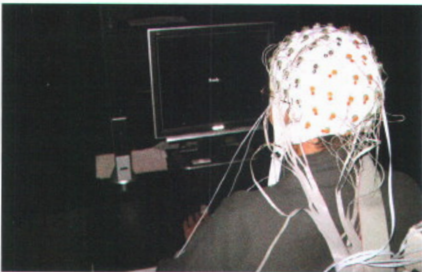
We leven hier grotendeels in stilte, mediterend op onze eigen kamer. Twee keer per dag is er een half uur gemeenschappelijke meditatie met Alan Wallace in de grote meditatieruimte – 's ochtends beoefenen we één van de Vier Onmetelijken, 's avonds één van de shamathameditaties gevolgd door een uur geanimeerde uitwisseling en dharmales. We leven hier met beren en met herten op aaiafstand. In november meten we een temperatuur van 20°C onder nul.

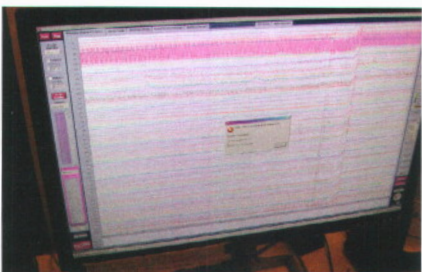
OPTIMALE BALANS —

Met het bereiken van shamatha bedoelt men het behalen van de optimale balans van het functioneren. De vijf hindernissen (zie kader) zijn er nu even niet. Van hieruit heb je 'toegang' tot diepere niveaus van mentale absorptie. Deze staat van balans is een krachtige basis voor inzichtsmeditatie en ook kun je van daaruit wijs en compassievol in de wereld functioneren, als een bodhisattva.
De drie vormen van shamathameditatie richten zich op waarnemen, beleven en bewustzijn. Mindfulness met betrekking tot de ademhaling richt zich op het lichaam, de tweede vorm richt zich op de ruimte van de geest zonder centrum, zonder periferie – en wat daarin opkomt en ook weer verdwijnt. De geest, inclusief gedachten, emoties, voorstellingen, herinneringen en wensen, wordt in de boeddhistische psychologie als zesde zintuig gezien. De derde meditatie, bewustzijn van bewustzijn, is in zekere zin de meest diepgaande en tegelijkertijd de meest simpele: in de ruimte van bewustzijn wordt alle informatie uit de zes zintuigen terzijde gelaten en is er alleen bewustzijn. ▸

▼ & ▼ ▼ Dr. Adeline van Waning met EEG-kap aan de machines.
▼ ▼ ▼ Beeldschermen waarop hersenactiviteit van Dr. Adeline van Waning te zien is.







FOTO'S: CLIFF SARON EN ADELINE VAN WANING

DE VIER ONMETELIJKEN OF DE VIER BRAHMAVIHARAS, DE VIER KWALITEITEN VAN HET HART:

Liefdevolle vriendelijkheid, *maitri* (Pali, *metta*)
Compassie, mededogen, *karuna*
Empathisch/sympathiserende vreugde, *mudita*
Gelijkmoedigheid, *upeksha* (Pali *upekkha*)

DE VIJF HINDERNISSEN:

Zintuiglijk verlangen
Aversie, kwaadwilligheid
Dufheid, eigenlijk luiheid en slaperigheid
Rusteloosheid en bezorgdheid
Twijfel of scepsis


00803
8 710857 061957

Shambhala Mountain Center, Rocky Mountains, november 2007

Ik oefen om me niet te laten afleiden, en me niet te hechten aan wat er langskomt. Dat betekent: niet meegaan buiten de ruimte van de geest, bijvoorbeeld niet met een herinnering meegaan. Ook niet proberen controle over mijn gedachten te hebben, geen voorkeur of afkeer, en geen vereenzelviging met gedachten en emoties. Ik merk dat er een toenemende ruimte in mijn hoofd, in mijn gedachten komt, met doorstroming en aanwezigheid. Zodra ik aan iets blijf kleven, verkleint de ruimte zich, is ze meer begrensd, voel ik een subtiele spieraanspanning, en ben ik minder open voor nieuwe informatie.

VERBONDENHEID... —

Dit project is het eerste in een geplande reeks. Vijf maanden na afronding doen we follow-uponderzoeken. Ik ben benieuwd wat er uit deze enorme dataverzameling naar voren komt. Voorlopige resultaten tonen verbeteringen in een aantal positieve psychologische aspecten, zoals een groter gevoel van welbevinden, veerkracht, en minder angst. Er zijn verbeteringen in het maken van visueel onderscheid, in volgehouden aandacht, en er is een vermindering van afgeleid-zijn.

Het zijn inspirerende en onvergetelijke maanden geworden. Het was een uitdaging om de metingen mee te nemen in de meditatieve aandacht die we in alles oefenden, met veel zwijgen en weinig praten. Ook versterkten de metingen voor mij het gevoel van 'leven' van onderlinge afhankelijkheid, en het laten smelten van afgescheidenheid. De metingen intensiveerden de groepsloyaliteit. Heb ik eerder zo'n diepe ontspanning gevoeld? Ik ben ook weer verrast en ontroerd over de manier waarop ik, door ups en downs heen, zowel anderen als mezelf leerde kennen, ook al, of juist omdat we in stilte samen waren. ●

▾ & ▾ ▾ De groep deelnemers aan het shamatha-project





BOEKEN

- Begley, Sharon, *Train your mind, change your brain – a groundbreaking collaboration between neuroscience and Buddhism,* New York, Ballantine, 2007.
- Wallace, B. Alan, *The Attention Revolution – unlocking the power of the focused mind,* Boston, Wisdom, 2006.
- Wallace, B. Alan and Brian Hodel, *Embracing Mind – the common ground of science and spirituality,* Boston, London, Shambhala, 2008.

WEBSITES

- www.sbinstitute.com Santa Barbara Institute for Consciousness Studies: hier is ook meer informatie over het Shamatha Project te vinden.
- www.mindandlife.org Mind and Life Institute, gewijd aan samenwerking research moderne wetenschap en boeddhisme.

Dr. Adeline van Waning werkte als psychiater-psychotherapeut. Ze studeert 'Buddhist Studies' bij prof. Peter Harvey, en naast het schrijven van een scriptie over shamathameditaties en bewustzijn, mediteert en schildert ze. Haar meditatie-ervaring ligt in verschillende boeddhistische tradities, met name zen.

Mindfulness **leraren**



FOTO: DIEGO FRANSSENS

MINDFULNESS OF MINDWELLNESS?

Edel Maex (52) is als psychiater verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Middelheim in Antwerpen. Hij geeft trainingen in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Zo'n tien jaar geleden introduceerde Edel Maex als eerste het door Jon Kabat-Zinn uitgedokterde Mindfulness Based Stressreduction-programma (MBSR) in België. Vanuit zijn achtergrond als zenboeddhist en psychiater besloot hij meditatie aan te bieden aan mensen die gebukt gingen onder stressklachten, pijn, angst of depressie. Hij wilde de heilzame werking van meditatie delen met anderen op een vrijblijvende, laagdrempelige manier, omdat hij er zelf zoveel baat bij had. Mindfulness is in België en Nederland inmiddels een ware rage aan het worden. De enige zorg die Edel Maex bij dit succes heeft, is dat door meditatie los te koppelen van het boeddhisme het weliswaar een breed publiek bereikt, maar mogelijk ook kan ontaarden in het zoveelste wellness consumptiegoed.

WAT BETEKENT MINDFULNESS —

Edel Maex: 'Mindfulness is een van de Engelse vertalingen van het oorspronkelijke Sanskriet woord *sati*. De pure betekenis van mindfulness in het Nederlands is eigenlijk gedachte in de zin van in gedachten houden, aandachtig zijn. Het betekent op die manier ook herinneren. Herinner je om aanwezig te zijn! Er bestaat in het

Hoe ervaren mindfulnessleraren en -leerlingen het **werken met mindfulness**? In het eerste deel van dit artikel komen de leraren aan bod. Vervolgens vertelt een aantal studenten hoe de mindfulnesstraining die zij hebben gedaan hen is bevallen.

Nederlands geen letterlijke vertaling voor sati, net zo min als voor mindfulness. Mindfulness werd in het Westen opgepakt als een poort om de weg naar de dharma (boeddhistische leer) te openen. Het uitleggen van de dharma via mindfulness en meditatie is gewoon het gemakkelijkst te bevatten voor westerlingen. Degene die er verantwoordelijk voor is dat mindfulness een veel bredere betekenis kreeg, is de Vietnamese boeddhist Thich Nhat Hanh. Door er zijn hele onderricht op te baseren, koppelde hij mindfulness aan bewustzijn. Als Thich Nhat Hanh het over mindfulness heeft, refereert hij dus ook aan de ethische leefintenties *(shila)*, die je oproepen om met aandachtige aanwezigheid bij de nood van de ander te zijn. Op die manier komt mindfulness dan eigenlijk dichter bij de boeddhistische term *bodhi* wat begrijpen, verlichting, dus het ontwaken zelf betekent. Terwijl de oorspronkelijke, meer technische betekenis van sati, juiste opmerkzaamheid of indachtigheid', slechts één van de vaardige hulpmiddelen is op het boeddhistische pad.
Ikzelf vertaal mindfulness het liefst met milde open aandacht.

MEDITATIEF ONTSPANNEN —

In eerste instantie stond ik heel wantrouwend tegenover het boek van Jon Kabat-Zinn, Handboek meditatief ontspannen, waarin hij MBSR introduceert. Ik zag het niet zitten dat de dharma werd gereduceerd tot een techniek, of een middeltje om te leren met stress om te gaan. Je mag de dharma niet zomaar verkwanselen, daar is het veel te waardevol voor! Maar mijn vrees was ongegrond. Ik vond het een schitterend boek. Jon Kabat-Zinn leverde een fenomenale vertaalslag. Zonder boeddhistisch jargon te gebruiken legt hij uit wat meditatie is en hoe je het kunt toepassen. Hij was zich bovendien ook zeer bewust van de zen-term *mushotoku*: het zonder doel zijn. De grondgedachte van meditatie is dat je het beoefent zonder doel of zonder er persoonlijk profijt uit te halen.
Jon Kabat-Zinn maakte een goede selectie uit de enorm brede waaier van meditatietechnieken en voegde die samen in een cursuspakket van acht weken. Die strikte omlijning in acht weken is eigenlijk niets meer dan een excuus om mensen in ieder geval aan het oefenen te krijgen. Meditatie met als zwaartepunt de concentratie *(samadhi)* is de ingang van zijn cursus, maar als je vertrouwd bent met de boeddhistische leer voel je daaronder heel duidelijk de compassie en *prajna* (wijsheid, inzicht) als sturend element. Compassie samen met de wijsheid dat alles onderling met elkaar verbonden is, is voor hem evengoed de basis van MBSR. Dat vond ik heel mooi.

KOUD INSTRUMENT —

Waar ik aanvankelijk bang voor was in Jon's boek zie ik helaas wel na twaalf jaar MBSR om me heen gebeuren. Uiteraard heb je mindfulnesstrainers die gedragen worden door jarenlange boeddhistische oefening, maar je krijgt nu ook te maken met een nieuwe generatie trainers die hetgeen impliciet blijft in Jon's boek, niet herkennen en daardoor ook niet door kunnen geven. Waar mindfulness voor Jon Kabat-Zinn en Thich Nhat Hanh als het ware nog de poort was tot het paleis van de dharma, krijgen we nu te maken met een enorme verschraling. Mindfulness is op die manier slechts de toegangspoort tot de bezemkast. Mijn hart krimpt ineen als ik zie wat er nu met dat woord gebeurt. Mindfulness lijkt een koud instrument te worden waarmee je stress uit mensen kunt trekken. Een psychologisch techniekje waar geld mee te verdienen valt. Dat brengt het risico met zich mee dat cursisten nog slechts oog hebben voor het eigen geluk. Mindfulness als de perfecte ego-opblaastechniek. Het besef ontbreekt dat het over meer gaat dan over je eigen onmiddellijke behoeftebevrediging. Het gaat juist ook om verbondenheid, mededogen en warmte. Een trainer met een boeddhistische achtergrond kent die waarden vanuit eigen ervaring en draagt ze ook uit.

HET KIEZEN VAN EEN TRAINER —

Er zit heel wat kaf tussen het koren wat mindfulnesstrainers betreft. Zo is het een misvatting dat het een opzichzelfstaand beroep zou zijn. Het gaat er juist om, dat het beroep dat je hebt je toestaat met een bepaalde doelgroep te werken. Een psycholoog of psychiater is het meest geschikt om mindfulnesstrainingen te geven aan mensen met psychische klachten, terwijl een onderwijzer beter geplaatst is om het aan kinderen te geven. De eerste vraag die je je dus kunt stellen is: wat is het beroep van de trainer?
Ten tweede is het belangrijk iemands meditatie-achtergrond te kennen. 'Wie ▸


FOTO: INE VAN DEN BROEK

EEN INGANG TOT HET BOEDDHISME

Groepen, maar ook personen in hun eentje kunnen een mindfulnesstraining volgen bij psycholoog en psychotherapeut **Jos Buijs** (63).

'Ik maakte kennis met het werk van Jon Kabat-Zinn over mindfulness nadat ik al jaren werkte als psychotherapeut. Ook mediteerde ik sinds tien jaar, bij onder andere Jotika Hermsen en Frits Koster. Met deze twee achtergronden, was ik me al eerder gaan afvragen wat de overeenkomsten waren tussen de moderne psychotherapie en de boeddhistische filosofie. En of ik daar iets mee zou kunnen doen. Dus was het voor mij een heel vanzelfsprekende samenkomst van twee paden.
Mijn cursus bestaat uit zitmeditatie, loopmeditatie, de bodyscan, yoga en praktische aandachtsoefeningen. Een voorbeeld

▸ is uw leraar?', is dan een goede vraag. Je mag ervan uitgaan dat de persoon op zijn minst een verdienstelijke en toegewijde meditatiestudent is. Op die manier kom je terecht bij iemand die iets met je wil delen omdat hij of zij er zelf iets aan gehad heeft. Ik zou willen dat mindfulnesstrainers in ieder geval eerlijk zijn over hoeveel meditatie-ervaring ze hebben. Het is zelfs niet erg als het maar een beetje is, als ze dat dan maar toegeven. Een sterk verdunde drank is nog altijd beter dan niks.

BOEDDHISME EN MINDFULNESS —

Ik leg in mijn eerste sessie altijd het verband tussen mindfulness en het boeddhisme. Aan het einde van de cursus wijs ik cursisten, als ze daar om vragen, de weg naar boeddhistische groepen waar ze hun meditatie verder kunnen verdiepen. Als mensen daar hun weg naartoe vinden, prima. Wanneer ze de MBSR-training enkel als tool gebruiken, ook goed. Mijn ervaring is dat cursisten toch iets van die mildheid, dat goed voelen, oppikken. Ze proeven zeker iets van de ethische en liefdevolle kant in MBSR en vragen me naderhand wel eens of ik geen oneliner heb waarmee ze dat onzegbare aan anderen uit kunnen leggen. Maar vat dat maar eens samen in een zin -mindfulness is de middenweg tussen negeren en meegesleept worden-, zoiets?

LEREN MEDITEREN IN ACHT WEKEN? —

Als je met een boeddhistische pet op naar die mindfulnesstraining kijkt, denk je: zijn ze nu helemaal gek geworden? Acht weken mediteren dat is toch zo goed als niets! Maar dat is niet waar. Mensen hebben er iets aan, dat is wel gebleken. Er blijft hun zeker iets bij wat ze in hun hart bewaren en waar ze in hun leven iets aan hebben. Dat is zeer positief.
Ik organiseer na afloop van de training altijd terugkombijeenkomsten, want slechts een kleine minderheid vindt de weg naar bestaande boeddhistische groepen. Veel mensen komen niet meer terug na een eerste kennismaking met een zengroep bijvoorbeeld. Het zien van een boeddhabeeld, kaars, wierookstokje en het ons zien buigen is al genoeg om ze gillend weg te laten lopen. Ze snappen het niet en herkennen de mindfulness er niet in. Als mensen naderhand in een boeddhistische groep voelen: hier wil ik zijn, mij krijgen ze hier met geen stok meer weg, is dat natuurlijk mooi, maar ook als ze zeggen dat ze daar niets te zoeken hebben is het goed. Van mij hoeft het niet zolang ze maar weten dat er meer is. Want MBSR is beter dan niks, maar minder dan alles.
Zolang we als trainers de deur maar openhouden naar de warme rijkdom van de dharma, en ervoor zorgen dat mensen niet vastlopen in een koude bezemkast.

MINDFUL-WENS —

Wat ik de evolutie van mindfulness toewens, is dat ik hoop dat het op een authentieke manier een plek krijgt in de gezondheidszorg. Wat je nu ziet is dat mindfulness in het commerciële circuit en in de welness-sfeer terechtkomt, terwijl er in de gezondheidszorg een enorme behoefte is aan MBSR voor mensen die lijden en er veel baat bij zouden kunnen hebben. Het zou schitterend zijn als mindfulness niet beperkt bleef tot het commerciële circuit. Dat is niet zo vanzelfsprekend, maar het is wel wat ik hoop.
Om een vergelijking te maken met therapie: vijftig jaar geleden kwam Rodgers met de therapeutische relatie, Client Centered Therapy, met kenmerken als empathie aandragen. Dat was toen heel vernieuwend en een aparte vorm van therapie op zich. Ondertussen is dat gemeengoed geworden. Er is geen enkele gedragstherapeut meer die ook maar enig probleem heeft met Rodger's kenmerken van de therapeutische relatie. Het hoort er gewoon bij. Ik hoop dat over vijftig jaar mindfulness in de therapie evenzeer common sense geworden is. Ik doel daarmee niet op de MBSR-techniek alleen, maar op de therapeutische houding van liefdevolheid en mildheid. Dat lijkt me belangrijker dan wat dan ook.' ●

Doe de bodyscan:
Ga naar: www.lannoo.com
Typ bij zoektips: Maex – klik op 'mindfulness' – klik daaronder op 'behoefte aan rust?' Luister naar 'mindfulness-bodyscan'

YouTube aanrader!
Een mindfulness sessie (in het Engels) met Jon Kabat-Zinn bij Google meemaken? ga naar: www.youtube.com, typ 'Mindfulness with Jon Kabat-Zinn' en je kunt een uur en twaalf minuten lang luisteren, kijken en meedoen.

Website Edel Maex:
www.levenindemaalstroom.be
met goede uitleg en handige tips voor het zoeken naar een geschikte mindfulness-trainer.

van zo'n praktische aandachtsoefening is met aandacht je sokken aantrekken, iets wat de meeste mensen op de automatische piloot doen. In iedere sessie is er ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. En het huiswerk is belangrijk: een half uur tot een uur per dag.

VALKUIL —

De meeste cursisten willen meer rust en aandacht in hun leven en beter contact leren maken met zichzelf in een stressvol bestaan. Vaak stellen ze hoge eisen aan zichzelf en hebben daarbij ook wel angst- en somberheidsklachten.
Een valkuil bij de beoefening van mindfulness kan zijn dat mensen te hoge verwachtingen hebben en te streng zijn voor zichzelf. Mijn tip voor de beoefening van mindfulness is daarom: wees geduldig, begin steeds weer opnieuw, en... doe het met een glimlach.
De grote winst van de populariteit van mindfulness vind ik vooral dat veel mensen voor het eerst gaan mediteren. En een aantal bevalt het zo goed dat ze doorgaan met zen of vipassana.'

Meer informatie:
www.hanfortmanncentrum.nl
www.praktijkvoormindfulness.nl
www.josbuijs.nl

GEEN IDEE OF MINDFULNESS OP DE WERKVLOER BEKLIJFT

Suzanne den Boer (35) is psycholoog en trainer bij het Haagse adviesbureau voor organisatieontwikkeling Ardis. Tijdens haar trainingen gebruikte ze elementen uit mindfulness. Haar affiniteit met boeddhisme heeft ze van haar vader Jacques den Boer, Nederlands boeddhist van het eerste uur.

'Trainers maken gebruik van methodes als mindfulness als deze bruikbaar blijken voor hun workshops of trainingen. Zoals in het geval van de NU-workshop, die Ardis geeft. Hierbij nodigen we deelnemers uit stil te staan bij hun doen en laten en zich bewust te worden van wat er nu is. Hierdoor worden verlangens over wat er had moeten zijn geneutraliseerd. Dat geeft ze rust, verdieping en een vorm van tevredenheid.


FOTO: INE VAN DEN BROEK

BERG —

Geïnspireerd door de oefeningen in het boekje Werken met mindfulness van de Vlaamse psychiater en boeddhist Edel Maex, maak ik gebruik van begeleide meditaties. Bijvoorbeeld bij managers die met stress willen leren omgaan. In de meditatie roepen we onder meer het beeld op van een berg. Welke eigenschappen heb jij van de berg in je? Stevigheid, onverzettelijkheid? Karakter? En welke eigenschappen van een bloem? Vaak zie ik al tijdens de oefening dat de deelnemers tot rust komen. Ze leren zich richten op wat ze zelf in huis hebben. En niet altijd maar rond te rennen, zonder ooit eens te landen.
Als je me vraagt of mindfulness, als stressreductiemiddel op de werkvloer, op den duur zal beklijven, heb ik daar geen goed antwoord op. Op dit moment zijn er leidinggevenden die hun medewerkers onder werktijd laten mediteren. Behalve het welzijn van de werknemers, levert dat ongetwijfeld ook meer productiviteit op voor de organisatie. Voor mij maakt dat onderscheid niet zo heel veel uit. Ik ben als trainer gericht op het geluk en welzijn van alle werknemers.' •

Meer informatie: www.ardis.nl

Mindfulness **leerlingen**

TIJD IS MIJN VIJAND NIET MEER

Documentairemaakster **Sunny Bergman** (35) volgde na het succes van haar documentaire *Beperkt Houdbaar* twee verschillende mindfulnesstrainingen.

'Na het succes van *Beperkt Houdbaar* ben ik overspannen geraakt. Toen ik in die tijd een artikel las over mindfulness, besefte ik dat ik altijd vooruit denk, óók als ik vrij ben. Als mijn vriend bijvoorbeeld met de kinderen een zandkasteel bouwt op het strand, kan hij zich heerlijk in het moment verliezen. En ik verzin dan al het volgende leuke ding dat we samen kunnen doen. Om meer over mindfulness te weten te komen, heb ik toen het boekje *Werken met mindfulness* van Edel Maex gelezen. Hierbij hoort een cd met meditaties van een kwartier. Daarna ben ik de cursus gaan volgen bij psychologe Karin Rekvelt. Zij werd me aangeraden door mijn psycholoog.

LEREN LUISTEREN —

Het belangrijkste dat ik heb geleerd, is dat ik niet meer alles van mezelf moet. Tijd was mijn vijand geworden omdat ik zoveel mogelijk ervaringen wilde. Je leert in de training om gewoon in het moment te zijn. Bijvoorbeeld als iemand iets vertelt.
Na die acht weken was ik zo enthousiast, dat ik vervolgens de cursus *Mindful Parenting* volgde bij psychotherapeut Joke Hellemans en hoogleraar orthopedagogiek Susan Bögels. Het is eigenlijk dezelfde cursus als MBSR, maar dan met oefeningen gericht op kinderen. Heel handig, want ik merkte dat de sfeer in huis veranderde door mijn stress. Dankzij de meditaties leerde ik een moment van bewustzijn te creëren voordat ik op mijn kinderen reageer. Als mijn jongste zoon zich bijvoorbeeld weer eens aan mijn benen vastklampt, word ik niet boos. Ik haal even rustig adem en vraag hem me lost te laten. Op deze manier krijgt hij even aandacht – en dat is wat hij wil als hij me vastgrijpt. Hij luistert daarna meestal vrij snel.

NAVELSTAREN —

Hoewel ik met het boeddhisme ben opgegroeid – mijn stiefvader was boeddhist – en boeddhisme en mindfulness veel gemeen hebben, heb ik veel nieuwe inzichten uit de cursussen gehaald. Vroeger was ik vooral geïnteresseerd op het intellectuele en analytische vlak geïnteresseerd in het boeddhisme en taoïsme. Het bewustwordingswerk dat mijn ouders deden, vond ik soms wat navelstaarderig. Zelf wilde ik me liever op de buitenwereld richten om daar dingen aan de kaak te stellen. Maar nu heb ik zelf de noodzaak gevoeld om bewuster te gaan leven en interesseren de andere vlakken van het boeddhisme me meer. Laatst las ik bijvoorbeeld *Boeddhisme zonder geloof* van Stephen Batchelor. Hoe Batchelor het boeddhisme beschrijft past precies bij mij. Hij beargumenteert bijvoorbeeld dat we het idee van karma niet perse hoeven te accepteren, omdat we het moeten zien als een aanname uit de tijd van de Boeddha. Hier kan ik me in vinden, omdat ik altijd conceptuele problemen heb gehad met karma. Via mijn werk kwam ik veel leed tegen, bijvoorbeeld toen ik vlak na de genocide in Rwanda filmde. De notie dat het lijden daar een reden had, kon ik niet verkroppen. Op de weg van Batchelor wil ik verder, ik denk dat ik dat bij het Vipassana kan terugvinden.

FILM —

Daarnaast wil ik ook beroepsmatig iets met mindfulness doen. Ik wil bijvoorbeeld in een film behandelen hoe het komt dat we in het westen massaal in depressies en stress terechtkomen. En ik wil een boek schrijven over het thema beperkt houdbaar. Misschien kan ik het boek wel in twee delen splitsen: een gericht op de maatschappelijke acceptatie en een ander op de zelfacceptatie. Het lijkt me leuk om daarbij een meditatie te ontwikkelen waardoor lezers hun eigen lichaam beter kunnen accepteren. Ik weet dat sommigen dit beschouwen als spiritueel materialisme. Maar ik denk dat als mensen om wat voor reden dan ook gaan mediteren, het uiteindelijk een hoger bewustzijn oplevert. En dat is toch een stap in de goede richting.' •

Meer informatie:
www.beperkthoudbaar.info, website van Sunny Bergman
www.uva-virenze.nl, mindful parenting bij Joke Helleman en Susan Bogels
www.keyworks.nl, over de praktijk van Karin Rekvelt

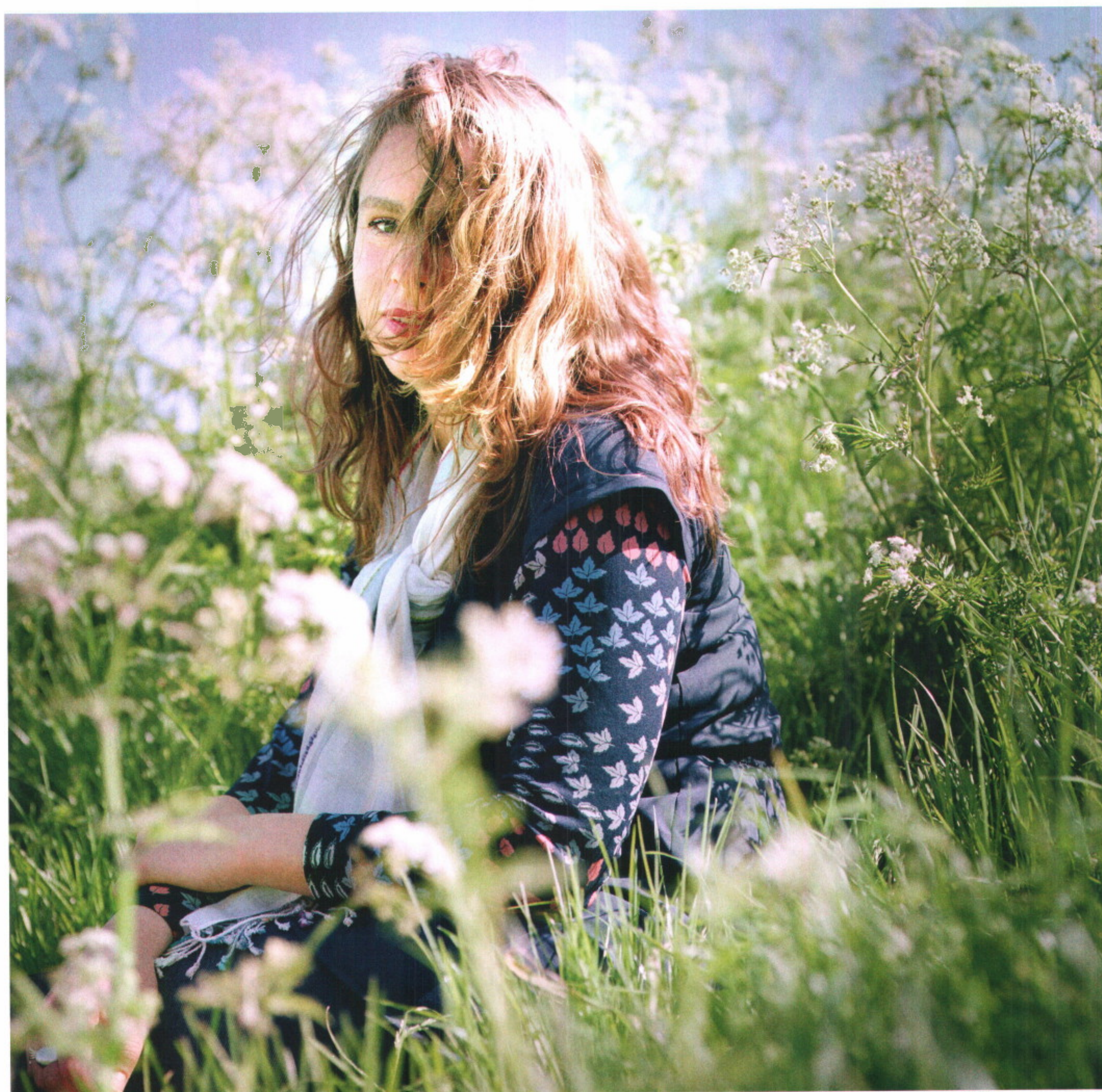


FOTO: MERLIJN DOOMERNIK

MEDITATIEF DE WAS OPVOUWEN

Mariëtta Eimers (43), is projectleider bij een instituut dat kwaliteitsprojecten doet rondom geneesmiddelen, moeder van twee kinderen. Ze heeft de mindfulnesstraining gevolgd bij Jos Buijs.

'Ik ben deze cursus gaan doen omdat ik veel nadenk over wat er allemaal gebeurd is en daarbij ook veel plan voor de toekomst. Kort gezegd heb ik moeite om in het hier en nu te leven. Vorig jaar heb ik een cursus zenmeditatie gedaan en dat hielp mij al. Alleen was het huiswerk – het mediteren – daar vrijblijvend. Ik zocht iets wat niet zo vrijblijvend is als een cursus, maar ook niet zo zwaar als therapie. Mijn keuze viel op mindfulness. Hierbij is het huiswerk veel meer gestructureerd.
Ik merk zeker verschil sinds de start van de cursus. Wat bij mij heel erg werkt, zijn de dingen met aandacht doen. Als je rustig de was opvouwt, is dat bijna een meditatieve bezigheid waar je ook nog plezier in kunt hebben. Ik denk dat ik me vooral bewuster word dat ik aan zo veel dingen denk op een dag zonder dat ik daar echt voor kies. Ik merk dat ik nu steeds eerder signaleer: "Oh, ik denk nu aan mijn werk voor volgende week, maar wil ik dat wel?" En daardoor ben ik meer aanwezig. Ook kan ik heel gevoelig zijn voor emoties van anderen. En bij deze cursus leer je je bewust te zijn van wat emoties doen in je lichaam.

DISCIPLINE —

Als je de oefeningen in je eentje vol moet houden, vergt dat veel discipline. Als ik het druk hebt dan denk ik snel: "Oh, ik moet weer..." Maar deze week was ik twee dagen heel druk en toen kreeg ik vanzelf de behoefte om de mindfulnessoefeningen te gaan doen.
Het zou me heel erg helpen als we hierna ook nog eens in de twee weken bij elkaar zouden komen. Want juist dat we heel veel uitwisselen over waar we tegenaan lopen vind ik een voordeel ten opzichte van de andere meditatie die ik heb gedaan. Verhalen van anderen zijn vaak herkenbaar, dat is heel waardevol.' •



FOTO: INE VAN DEN BROEK

IK VOEL DE STRESS EERDER

'Ik ervaar altijd veel stress', vertelt **Els Meulendijks** (37), manager van een IT-afdeling. Ook zij volgde de mindfulnesstraining bij Jos Buijs.

'Ik heb op de een of andere manier altijd veel stress. Dat heeft niet zozeer met mijn functie te maken, maar eerder hoe ik met dingen in het algemeen omga. Deze cursus heet Mindfulness Based Stress Reduction, dus dat klonk veelbelovend. En sinds ik ermee ben begonnen, merk ik wel dat er dingen veranderen. Misschien ervaar ik minder stress. Maar wat ik vooral merk, is dat ik stress eerder voel en dat ik me er heel bewust van ben. Eerder was ik me vaak niet bewust van fysieke signalen. En nu merk ik af en toe: "Oh, ik heb hartkloppingen."
Thuis mediteer ik meestal een kwartier, en doe ik loopmeditatie. En in de trein of in mijn lunchpauze probeer ik de drie-minuten meditatie te doen. Activiteiten met aandacht doen is er niet zo van gekomen, behalve tijdens de eerste twee weken. Nu kan ik nooit meer mijn sokken helemaal automatisch aandoen. En ook de eerste stralen onder de douche voel ik nu heel bewust.

DUBIO —

Ik ben zeker van plan om door te gaan met mindfulness, want ik heb het idee dat het me iets oplevert – al weet ik niet precies wat. En met de stress ben ik nog lang niet klaar. Ik ben alleen

WEBSITES ERKENDE TRAININGEN:

- www.instituutvoormindfulness.nl
- www.itam.be
- www.umassmed.edu/cfm/index.aspx, universiteit van Massachusetts bakermat van MBSR
- www.werkgroepaandachttraining.nl, mindfulnesstrainers per provincie


FOTO: INE VAN DEN BROEK

nog in dubio over de vorm. Want mezelf kennende denk ik dat, als ik het helemaal alleen moet doen, er dan allerlei dingen belangrijker worden. Ik zou wel een vervolgcursus willen doen of een meditatiecursus. De docent roept af en toe iets over het boeddhisme. Doordat ik wel vaker naar Azië geweest ben, zegt dit me wel iets. Al heb ik me er nog niet in verdiept.'

Stressreductie door aandachtstraining is in 1979 ontwikkeld door Dr. Jon Kabat Zinn aan het University of Massachusetts Medical Center (VS) onder de naam Mindfulness Based Stress Reduction. Onderzoek toont aan dat het programma blijvend positieve effecten heeft op het welzijn van mensen. Zo beheren mensen hun energie bewuster, nemen klachten af en zijn ze beter in staat hun stress te reguleren. In Nederland is de eerste opleiding voor mindfulnesstrainer MBSR/MBCT in 2006 gestart (Instituut voor Mindfulness o.l.v. Johan Tinge). In België startte Dr. Edel Maex zo'n tien jaar geleden de Stresskliniek, in het Middelheim Ziekenhuis in Antwerpen. Hij is de eerste door het Center For Mindfulness University of Massachusetts Medical Center, geautoriseerde mindfulnesstrainer in Belgie.

Aan deze reportage werkten mee: **Dorine Esser** (hoofdredactrice), **Melissande Lips**, **Joop Hoek**, onder redactie van **Lilian Kluivers**, allen journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

Fotografie: **Diego Franssens** (Edel Maex), **Merlijn Doomernik** (Sunny Bergman) en **Ine van den Broek**

BOEKEN

- Jon Kabat Zinn, *Handboek meditatief ontspannen: effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*, Haarlem, Altamira-Becht, 2005 (vertaling van *Full Catastrophe Living*)
- Thich Nhat Hanh, *Het gras wordt groener: meditatie in actie*, Nieuwerkerk a/d IJssel, Asoka, 2000 (vertaling van *The Miracle of Mindfulness*)
- Thich Nhat Hanh, *Adem is bewustzijn: Anapanasati-soetra*, Rotterdam, Asoka, 2002 (vertaling van *Breathe! You Are Alive*)
- Thich Nhat Hanh, *Leven in aandacht: commentaar op het Satipatthana-soetra*, Rotterdam, Asoka, 2002 (vertaling van *Transformation and Healing*).
- Edel Maex, *Mindfulness. In de maalstroom van je leven*, Tielt, Lannoo, 2006
- Edel Maex, *Werken met mindfulness: aandachtsoefeningen in de maalstroom van je leven*, Tielt, Lannoo, 2007 (boek + cd)



FOTO: MICHAEL PRINCE

Houden van hier en **nu**

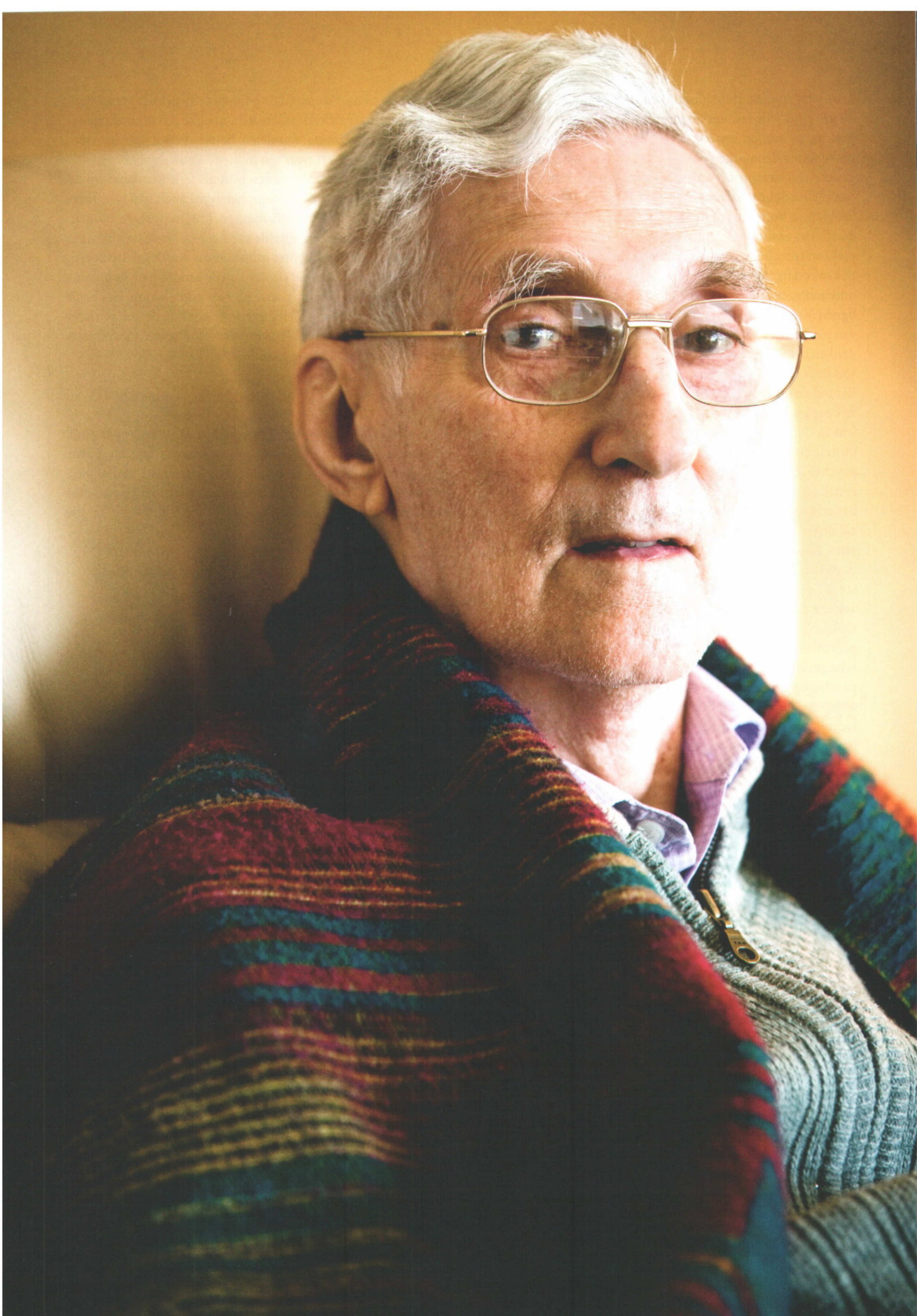
Zenboeddhist **Evert Dekker** legt de link tussen het zenboeddhisme en **Eckart Tolle**'s bestseller *De kracht van het nu*. Hij ziet Tolle's kracht, maar plaatst ook kanttekeningen. 'Helaas, ook het leven in het hier en nu kan met angst of depressie gepaard gaan.'

Evert Dekker

Hier en nu móet! Wie zegt dat? De zen-meester. Mag je dan nog vragen stellen? Jazeker, want jíj en niemand anders blijft verantwoordelijk voor je gedachten en daden. Waarom zou je vragen stellen? Omdat het hier en nu-denken vandaag de dag zoveel aandacht krijgt dat je er niet aan ontkomt om jezelf de vraag te stellen: wat betekent het voor mij? En vervolgens: kan ik leven volgens het hier en nu-principe? Dat principe is niet nieuw. In de zen-traditie is het in de vorm van mindfulnesstraining een van de pijlers waar de traditie op rust. Ik herinner me van de tijd dat ik enige maanden in het Internationaal Zencentrum Noorder Poort verbleef, dat in de soetra die we voor het ontbijt reciteerden de zin voorkwam: 'What is most essential is the practice of mindfulness which helps us to transcend greed, anger and delusion.'
De hedendaagse populariteit van het het mindfulness-denken blijkt bijvoorbeeld uit de enorme oplage van het boek van Eckhart Tolle *De kracht van het nu*, en verder uit de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van de cognitieve gedragstherapie, waar Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) hoge ogen scoort. Voldoende reden voor de zenstudent om zich af te vragen wat mindfulness, aandachtstraining of hier en nu-denken voor hem of haar betekent.

WAT BETEKENEN VERLEDEN EN TOEKOMST? —

Verleden en toekomst zijn er alleen dankzij het nu, vergeet dat vooral niet. Bovendien, alleen in het nu kun je het verleden en de toekomst beleven. Was er geen nu, dan was er ook geen verleden en toekomst. Dus, wat is het probleem? Het probleem schuilt in de 'manier' waarop je met verleden en toekomst omgaat. Tolle maakt onderscheid ▸



Willen veranderen is een **individuele zaak**

Urgyen Sangharakshita is een van de grondleggers van het westers boeddhisme. Onlangs bezocht hij Amsterdam. **Dorine Esser** sprak met hem.

Dorine Esser | Fotografie: Diego Franssens

Sangharakshita vestigde zich in 1967 – na een verblijf van twintig jaar als monnik in India – in Engeland en richtte daar de Westerse Boeddhisten Orde (WBO) en de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) op. Een orde die er prat op gaat het boeddhisme, los van de vele culturele tradities waarin het uitdrukking vond, hier en nu in het Westen neer te zetten. Sangharakshita was voor een kort bezoekje in Amsterdam. Benieuwd naar zijn inzichten over mindfulness en zijn beweegredenen om een orde te stichten, vertrek ik voor een interview. Hij is oud maar buitengewoon helder en hij straalt een enorme liefdevolheid uit.
Bij andere boeddhistische leraren zoals Joseph Goldstein en Stephen Batchelor voelde ik eenzelfde soort uitstraling van doordringende, aandachtsvolle warmte. Daarom alleen al werd het een inspirerende ontmoeting.

Wat is voor u de betekenis van mindfulness?

Sangharakshita: 'Het woord heeft veel connotaties. Engelse boeddhisten, in ieder geval sommigen van hen, zien mindfulness als een vertaling van tenminste twee oorspronkelijk Sanskriet begrippen *sati* en *appramada*. In de brede betekenis wil dat zeggen, gewaarzijn van wat er in je eigen geest en in de wereld om je heen gebeurt (*sati*). En op een hoger niveau verwijst het ook naar aandacht hebben voor de consequenties van wat je doet (*appramada*).
Wanneer ik mindfulness onderricht, bespreek ik het in vier verschillende stadia (gebaseerd op het *satipatthana soetra*). Eerst is er aandacht of gewaarzijn van ons eigen lichaam. We zijn ons bewust van onze bewegingen: zitten, staan, bewegen of praten, alle verschillende lichaamshoudingen. Maar in het bijzonder zijn we aandachtig op onze ademhaling.
Het gewaarzijn van de ademhaling (zie *anapanasati*) leidt naar een specifieke concentratietraining. Deze oefening kan leiden naar diepere staten van bewustzijn.
Daarnaast is er het gewaarzijn van onze gevoelens. Attent zijn op hoe we ons voelen in de zin van prettig, onprettig of neutraal en gewaarzijn van onze emoties. ▸

Urgyen Sangharakshita werd in 1925 in Londen geboren. Al op zijn zestiende ontdekte hij, na het lezen van het Diamant-soetra, dat hij boeddhist was. Hij was dan ook zeer verheugd toen hij op zijn negentiende in dienst moest en naar India werd uitgezonden, het land van de Boeddha. Na een aantal jaren van training en opleiding, zonder vaste verblijfplaats, streek hij in 1949 neer in Kusinara, waar hij monnik werd in de theravadatraditie. Zijn leraar Jagdish Kashyap bracht Sangharakshita naar Kalimpong. Daar kwam hij in contact met het ch'an-, en Tibetaans boeddhisme en ontving initiaties van prominente leraren zoals Dilgo Khyentse Rinpoche. Hij bleef er vanaf 1950 veertien jaar, begon een boeddhistisch tijdschrift en schreef boeken. Sangharakshita was ook actief betrokken bij de bekering van de Dalits, de voormalig onaanraakbaren, tot het boeddhisme, samen met Dr. Ambedkar.
In 1967 keerde hij terug naar Engeland waar hij de Westerse Boeddhisten Orde en de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde stichtte. In de loop der jaren sloten duizenden mensen zich aan bij deze spirituele gemeenschap.
Ondanks zijn hoge leeftijd en de lichamelijke gebreken die met de jaren zijn gekomen, staat Sangharakshita middenin het leven en is hij nog steeds een van de belangrijkste westerse vertegenwoordigers van het boeddhisme.

Of we ons boos voelen of verkeren in een sfeer van liefdevolle vriendelijkheid bijvoorbeeld. Daarop volgt gewaarzijn van de gedachten. Waar denken we aan? Heel regelmatig worden we gepakt in een soort gedachtentrein die we niet met ons volle bewustzijn voorbij laten razen. In de mindfulnesstraining trachten we dus bewust te zijn van wat er zich in onze geest aan gedachten afspeelt. Op de laatste plaats proberen we ons bewust te zijn van de dharma. Bijvoorbeeld van de vier edele waarheden of het edel achtvoudige pad (zie kader). Een bewustzijn kortom, van de mogelijkheid om zelf verlicht te kunnen worden. De mindfulnesstraining is heel essentieel in de leer van Boeddha.'

Kan u de stroom in uw gedachten na uw jarenlange beoefening stopzetten?

Sangharakshita: 'Ja, ik heb ondervonden dat het mogelijk is. Maar zoals je suggereert, daar zijn wel jaren van training aan voorafgegaan.'

Waarom zouden we die trein überhaupt willen stoppen. Wat is het voordeel hiervan? Waar brengt het ons?

Sangharakshita: (lacht hartelijk) 'Het is gewoon goed om je eigen geest te begrijpen en te zien wat zich daarin allemaal afspeelt. Maar als je het boeddhisme beoefent en daarin wilt groeien is het essentieel om in eerste instantie jezelf te begrijpen. Pas dan kun je leren je geest te veranderen om zodoende contact te kunnen maken met een ander soort bewustzijn. Nadat je jezelf op die manier enkele maanden of jaren hebt geobserveerd, valt het je waarschijnlijk op dat je één of meerdere gedachtestromen maar blijft herhalen. Je krijgt zicht op je gewoontedenken. Wanneer je daar op stuit zegt je dat iets wezenlijks over jezelf. Je komt waarschijnlijk ook fantasieën over jezelf tegen. Zaken die niet waar zijn. Zodra je daar door observatie je vinger op hebt kunnen leggen krijg je meer inzicht in waar je aan zou kunnen werken om in positieve zin te veranderen.'

Zijn we niet goed zoals we zijn?

Sangharakshita: (lacht weer) 'Het is meer een kwestie van niet tevreden zijn met wie je bent of hoe je functioneert. Als je dat ervaart dan wil je graag veranderen. In boeddhistische termen heet dat niet tevreden zijn *duhkha*. Pas als we die ontevredenheid of *duhkha* ervaren voelen we de aandrang een nieuwe weg in te slaan. Mensen die niet willen veranderen zijn gewoon tevreden met hoe de dingen gaan of wellicht zijn ze zich er niet bewust van dat er meer is.'

Zou het niet voor iedereen goed zijn om te veranderen?

Sangharakshita: 'Willen veranderen is een individuele zaak. Sommige mensen blijven zelfs op dezelfde manier bezig, ook al leidt het hun regelrecht naar de afgrond. Ik denk wel, dat het uiteindelijk voor ons allemaal een mooie uitkomst zou opleveren, als er meer mensen beslissen te veranderen op een manier die de boeddhistische leer als wenselijk acht.'

Ik sprak met een professor in de comparatieve filosofie die opmerkte dat wij allen deel uitmaken van een kosmisch transformatieproces.

EDEL ACHTVOUDIGE PAD

Juist begrip (*samma ditthi*)
Juiste gedachten (*samma sankappa*)
Juist spreken (*samma vaca*)
Juist handelen (*samma kammanta*)
Juiste wijze van levensonderhoud (*samma ajiva*)
Juiste inspanning (*samma vayama*)
Juiste aandacht (*samma sati*)
Juiste concentratie (*samma samadhi*)

Sangharakshita: 'Dat zie ik ook zo. In sommige van mijn lezingen en publicaties spreek ik erover in termen van een hogere en een lagere evolutie. We zijn allemaal bekend met de evolutietheorie in de ruime betekenis. Mensen zijn het product van een biologisch proces. Maar er bestaat ook nog een andere evolutie, die van het bewustzijn. Dat reikt nog verder dan datgene wat we de biologische evolutie noemen. Mijn opvatting is dat het algemene evolutieproces ons tot ons bestaan als homo sapiens heeft gebracht. Dat is als het ware een collectieve evolutie van de mens als soort. Als we dat willen overstijgen dan moet er wel een evolutie op het individuele bewustzijnsniveau bestaan. En er bestaan wel degelijk verschillende niveaus van bewustzijn bij individuele mensen. Spirituele ontwikkeling valt voor mij samen met het spirituele leven in boeddhistische zin. Je zou Boeddha kunnen zien als een voorloper op die hogere spirituele evolutie. Het eindresultaat van die evolutie noemen we de verlichting. Maar dat is iets wat zich niet automatisch collectief zal voltrekken. Daar moeten we zelf aan werken.'

Heeft u daarom een boeddhistische orde opgericht?

Sangharakshita: 'Aan de basis lag vooral mijn verlangen om de boeddhistische leer (dharma) uit te dragen. Ik had al onderricht gegeven in India waar ik vele jaren heb gewoond. Dus toen ik terugkeerde naar Engeland, ging ik daar gewoon mee door als meditatieleraar. Ik onderwees met name twee meditatietechnieken: het gewaarzijn van de ademhaling en de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid (*metta bahavana*). Daarnaast gaf ik ook openbare lezingen. Er begonnen mensen op af te komen waardoor er langzaam maar zeker een groepje ontstond. Daardoor moest ik nadenken of het niet wenselijk was, iets van een organisatiestructuur in het leven te roepen. Een stichting leek me geen goed idee. Mensen betalen dan een bijdrage om lid te worden zonder verder enige vorm van verbintenis aan te gaan, terwijl ik die verbintenis aan het boeddhistische pad nu juist zo belangrijk vond. Een orde leek me daarom het beste. De basis voor lidmaatschap van die orde is de wens om je echt te verbinden met het pad van die hogere spirituele evolutie. Dat wordt tot uiting gebracht in het toevlucht zoeken bij de drie juwelen: de Boeddha, de dharma en de sangha (de gemeenschap van boeddhisten). Aanvankelijk ging het over een heel kleine beweging maar inmiddels zijn er wereldwijd zo'n 1500 ordeleden en wellicht driemaal zoveel *mitra's* (vrienden).

Het is allemaal stap voor stap gegaan. Ik ging gewoon door met lesgeven en was meer bezig met wat er de volgende dag moest gebeuren, dan met het idee van groei. Wat er nu verder gaat gebeuren hangt af van de individuele ordeleden.'

Om terug te komen op mindfulness. Nadat Jon Kabat-Zinn MBSR introduceerde, is het een populaire term geworden. MBSR trekt mensen aan die dukha ervaren maar het boeddhisme trekt ze niet aan. Wat denkt u daarover?
Sangharakshita: 'Dat vind ik natuurlijk bijzonder jammer, maar het is hun keuze. Als mensen de waarde van aandachtig zijn geproefd hebben, wacht hun wellicht nog meer voordeel als ze in contact komen met het boeddhisme. De mindfulnesstraining komt van de Boeddha, zo simpel is het. Op zich is dat een boeiend gegeven. In India bestaan er heel veel religies en tradities, zowel nu als in de tijd van de Boeddha, maar hij was de enige die het nut en het belang van mindfulness-, of aandachtstraining inzag. Natuurlijk ervaar je het meeste baat bij het trainen van gewaarzijn wanneer je het beoefent als onderdeel van het spirituele pad. Als een middel tot het bereiken van de verlichting.'

'Als je iets doet waar je werkelijk in gelooft word je vanzelf gelukkig.'

Heeft mindfulnesstraining losgekoppeld van het boeddhisme dan wel zin?
Sangharakshita: 'Dat wel, maar het verliest natuurlijk een groot gedeelte van zijn waarde. Het blijft nuttig en bruikbaar, maar het is op die manier niet zo waardevol als het zou kunnen zijn. Mindfulness kan wel een entree zijn naar de dharma. Het 'mindful' zijn maakt ons bovendien sowieso al zachter en milder. Maar het zou natuurlijk mooier zijn als het mensen nog verder brengt. Of zoals een Engels spreekwoord zegt: "het goede is de vijand van het beste" (the good is the enemy of the best). Iets kan op een beperkte manier goed zijn maar je daardoor weghouden van datgene wat nog ►



veel beter is. Het kan zijn dat mensen pas jaren nadat ze met een aandachtstraining in aanraking zijn gekomen, zich weer herinneren dat het iets met het boeddhisme te maken heeft. Dat gebeurt meestal na het ervaren van een groot verlies of leed. Vaak ontstaat dan de interesse om de connectie met het boeddhisme serieus te gaan onderzoeken.'

Ziet u een nadeel in de hype rond mindfulness?

Sangharakshita: 'Er zit beslist ook een gevaarlijke kant aan het geven van mindfulness losgekoppeld van de boeddhistische leer. Het licht namelijk maar één gedeelte uit de dharma waardoor het te eenzijdig, te technisch wordt. Dat kan tot een ernstige vervreemding van je gevoelens leiden. Ik heb dat ook zien gebeuren. Wij mensen hebben nu eenmaal de neiging om een aangeleerde techniek tot in het oneindige uit te buiten. Ik denk dat het gevaarlijk is, om welke traditioneel boeddhistische meditatiemethode dan ook slechts als techniek toe te passen. Of het nu om het zingen van mantra's gaat, of het onderzoeken van je brein door het oefenen van aandacht. Er moet ook ruimte zijn voor emoties en devotie. Daarom leer ik aandachtstraining altijd samen met het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid. Het komt nu voor dat mensen de mindfulnesstraining als boeddhisme gepresenteerd krijgen door een leraar die van aandachtstraining zijn beroep heeft gemaakt. Dat is natuurlijk uiterst misleidend. Want de dharma is zoveel meer en meditatieleraar is geen beroep.'

Hoe kunnen we zorg dragen voor een authentiek boeddhisme?

Sangharakshita: 'Wat ik het belangrijkste vind, is proberen na te gaan wat de Boeddha zelf werkelijk gezegd en geleerd heeft. Er is in de daaropvolgende eeuwen heel veel aan zijn leer toegevoegd dat eigenlijk weinig meer te maken heeft met wat de Boeddha oorspronkelijk onderwezen heeft. Daarom is het wezenlijk om de oude Pali-geschriften te lezen en te bestuderen. Het zijn de teksten die het dichtst bij de historische Boeddha staan. Ook al weten we dat niet ieder woord dat erin staat ook letterlijk zo door hem gezegd is. De beste manier om te checken of een les die je gekregen hebt authentiek was, is om het tegen het licht van die teksten te houden. Maar het is evenzo belangrijk om na te gaan of hetgeen je onderwezen krijgt, je ook daadwerkelijk helpt, en niet tegen je gevoel van rede indruist.'

'De dharma beoefenen met als enige bedoeling jezelf gelukkig te maken draait op niets uit.'

Bent u een gelukkiger mens geworden door de dharma?

Sangharakshita: (hartelijke lach) 'Ik ben van nature vrij gelukkig en ik denk bovendien niet dat je gelukkiger wordt door het geluk na te jagen. Geluk is in wezen een bijproduct. Als je iets doet waar je werkelijk in gelooft, word je vanzelf gelukkig. Voor mij is dat de dharma. Ik heb mijn hele leven daaraan opgedragen. Ik kan wel zeggen dat ik, los van de problemen die ik ervaren heb, een gelukkig leven heb geleid. Maar de dharma beoefenen met als enige bedoeling jezelf gelukkig te maken, dat draait op niets uit. Je verbind je met de dharma omdat je gelooft dat het gewoon het beste is wat een mens kan doen!'

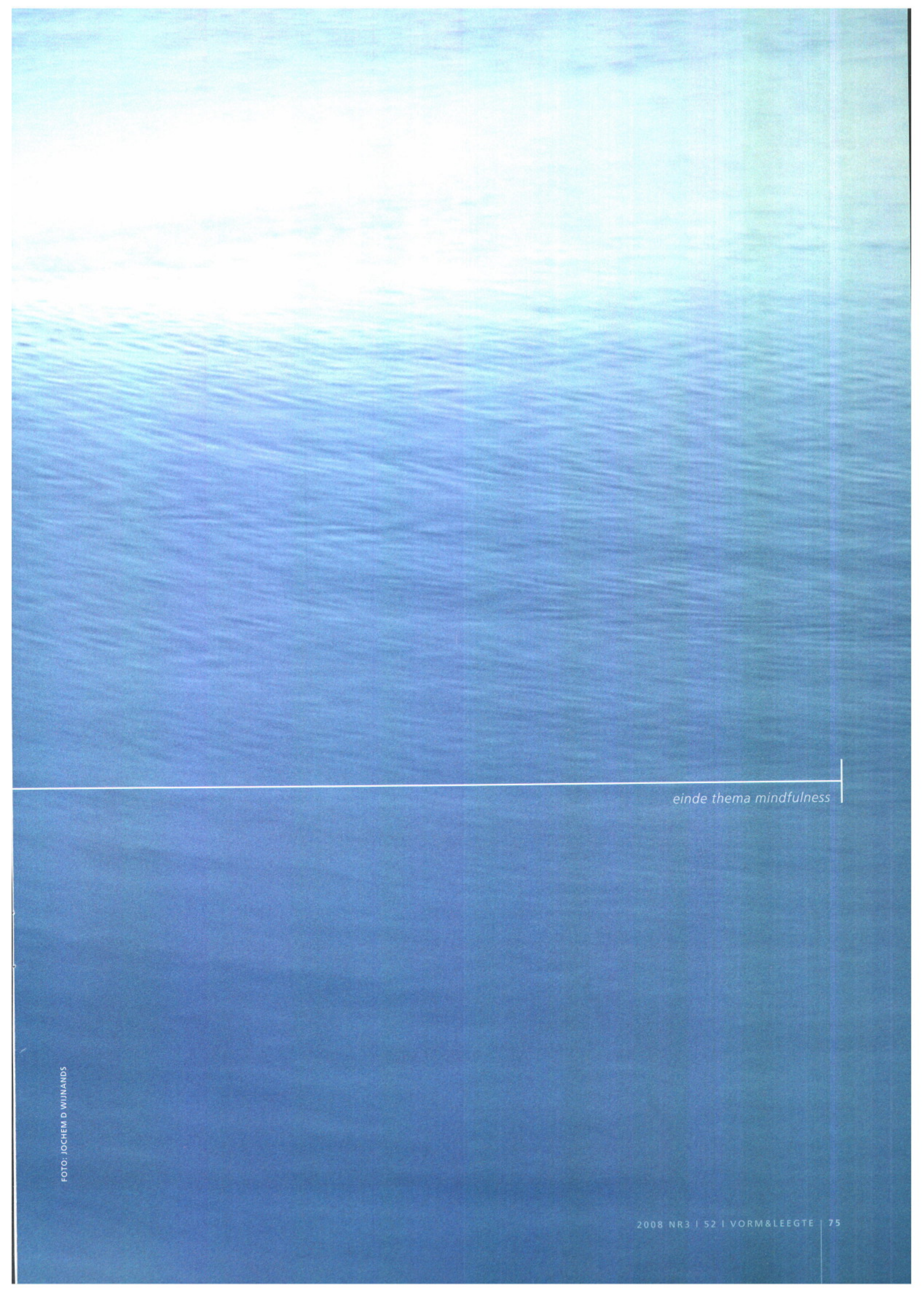
Dorine Esser is mitra van de VWBO en hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

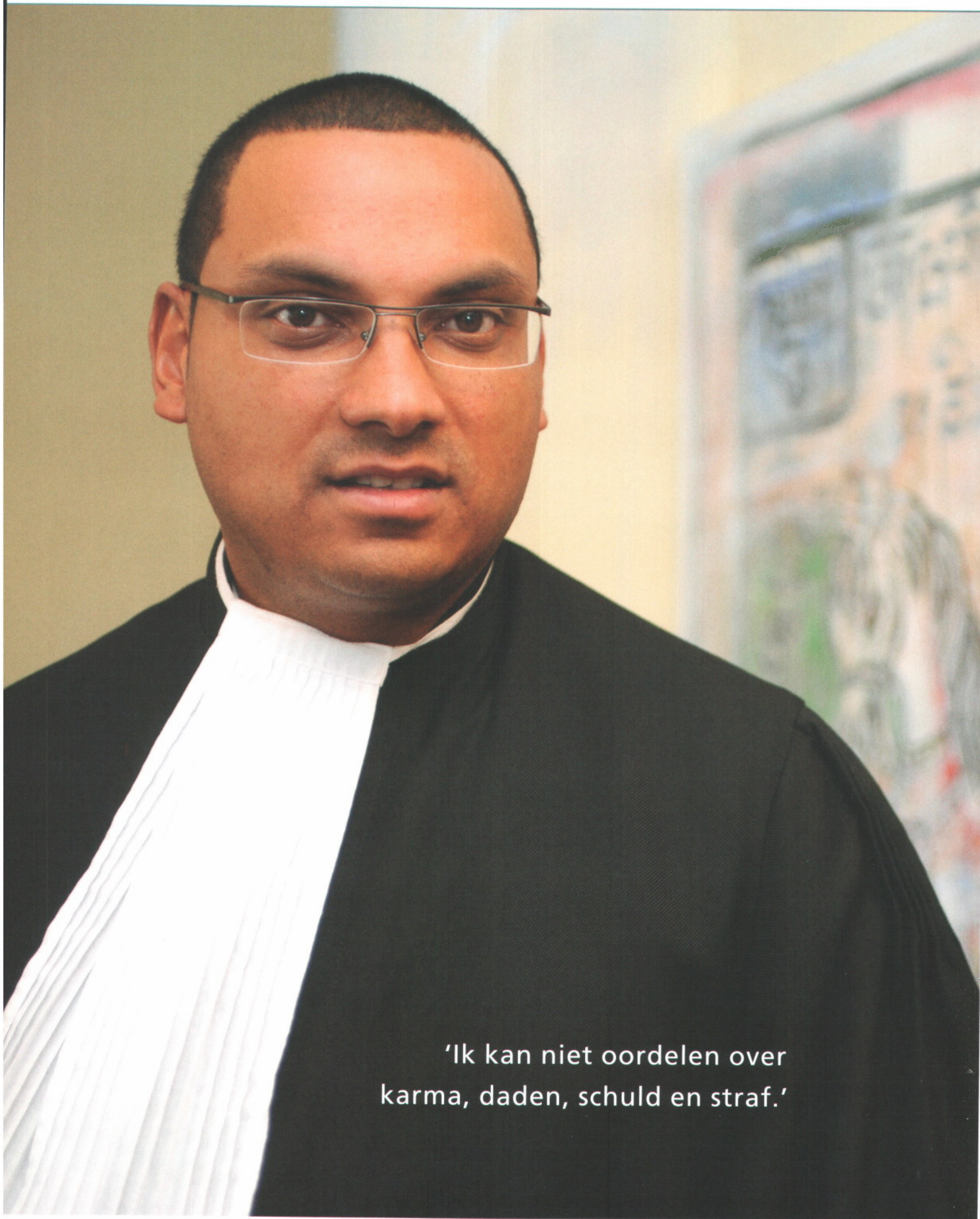
WEBSITES

www.vwbo.nl
www.gent.vwbo.net

BOEKEN

- Sangharakshita, *Living with Awareness, A Guide to the Satipatthana Sutta*, Birmingham, Windhorse, 2003.
- Idem, *Living with Kindness: the Buddha's Teaching on Metta*, Birmingham, Windhorse, 2004.


einde thema mindfulness
FOTO: JOCHEM D WIJNANDS


'Ik kan niet oordelen over
karma, daden, schuld en straf.'

Sommige **mensen** kun je niet behoeden voor **hun daden**

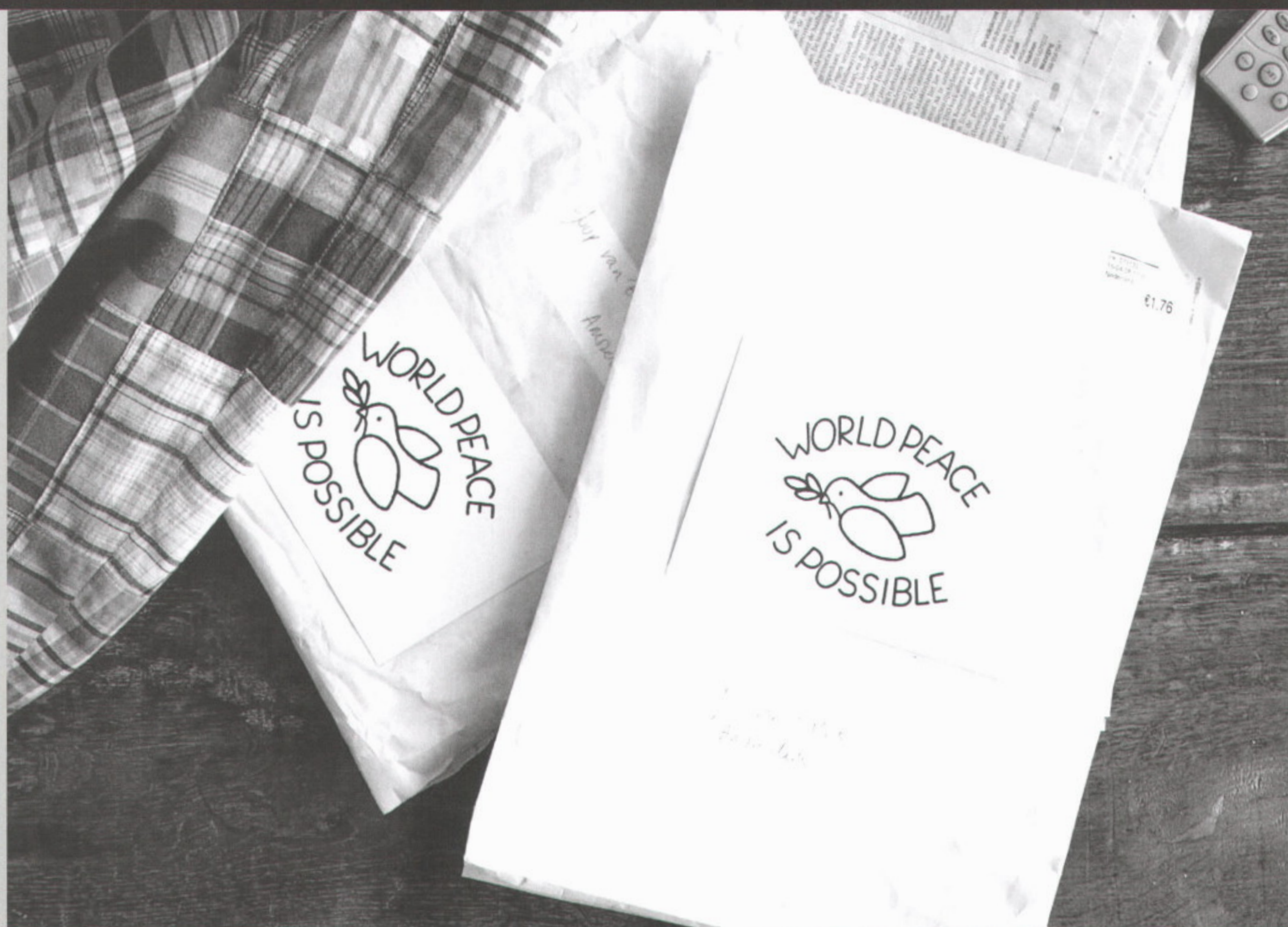
Vol verbazing over het feit dat mensen zo dom kunnen handelen keek de beginnende Amsterdamse strafpleiter mr. **Richard Sussenbach** zijn cliënten elf jaar geleden bijna de deur uit. Zitten op het kussen maakte hem begripvoller. Iedereen is wel een beetje crimineel, zo vindt hij. Deel 13 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

Joop Hoek | Fotografie: Ine van den Broek

'Ik verdedig jongens die ik nog ken uit mijn jeugd, we komen uit dezelfde buurt. Zij zijn een andere richting opgegaan dan ik. Ik heb geluk gehad. Er zijn criminelen in alle soorten en maten en ik denk dat we op enig moment allemaal wel eens crimineel zijn geweest. Nu of in een vorig leven. Wie heeft er nooit eens snoepjes gejat? De vraag is: hoe ver ga je daarin, waar leg je de grens? Er zijn grote criminelen die nooit vervolgd worden. Zoals de Amerikaanse regering die op valse gronden een oorlog is begonnen in Irak. Puur voor het eigen gewin worden jonge mensen voor een hongerloontje gedood en een deel van de wereld in de ellende gestort. In eigen land hebben we ook criminele schandalen, zoals de hypotheekaffaire. Mensen kwamen er na zeven jaar achter dat het geld, dat ze in een beleggingshypotheek stopten, gewoon is verdampt door de onrealistisch hoge kosten die in rekening zijn gebracht. Zo'n constructie is uitgedacht door mensen die goed kunnen nadenken en die weten dat veel mensen dat juist niet kunnen. Die legale oplichters worden strafrechtelijk niet vervolgd.'

WAT IS CRIMINALITEIT? —

'Ik heb daarom ook geen schuldgevoel en creëer volgens mij ook geen negatief karma als ik een stelende junk verdedig, of een simpele fietsendief.. Dat zijn criminelen die wij met al ons geld en onze wijsheid niet kunnen behoeden voor hun daden. Denkend aan al die grote mannen met boter op hun hoofd, maakt dat het voor mij gemakkelijker om die jongens van de straat bij te staan. Ik praat hun gedrag niet goed, het zijn ook criminelen. Als strafpleiter met een boeddhistische achtergrond kan ik niet oordelen over karma, daden, schuld en straf. Dat kunnen alleen Boeddha's. Ik kan alleen maar pleiten voor mijn cliënten. Wie richt er overigens meer schade aan? Een simpele junk die een bolletje dope verkoopt voor tien euro en dan zelf gebruikt? Of al die grote ▸



BOB&YOUP

TEKST
YOUP VAN 'T HEK

FOTO
BOB BRONSHOFF

Post van *World Peace is possible*. In de nog niet geopende envelop zit een vlag. De vlag met het logo van het vredesduifje. Dat er een vlag in zit weet ik omdat ze mij mailden met de vraag of ze mij die mochten sturen. En of ik die vlag ergens wilde laten zien. Ze willen het logo van hun organisatie zoveel mogelijk in beeld brengen en vragen mensen die mogelijkheden hebben om grotere massa's te bereiken of ze willen helpen. Waarom ze het logo in beeld willen brengen? Omdat ze geloven dat wereldvrede mogelijk is. Softe idealisten? Zal best, maar ik hou er wel van. Ik hou van mensen die op vreedzame wijze tegen de stroom in roeien en die geloven in het onmogelijke. Want dat mag je toch wel stellen: wereldvrede ligt de komende tien jaar niet echt voor het oprapen. Zonder tien pelotons ME levert een simpel potje voetbal minimaal vijf doden op. Dus waar hebben we het over? Over wereldvrede. Deze mensen geloven er in. Ga maar eens naar www.worldpeaceispossible.com en kijk wat ze doen. Je kunt twee dingen doen. Ze met een cynisch lachje wegdoen. Maar je kunt ook denken: waarom niet? Een begin! Zomaar! Mijn huis als eerste in de straat. Onze straat als eerste in de buurt. Onze buurt als eerste in de stad. Onze stad als eerste in de regio. Onze regio als eerste in de provincie. Onze provincie... ons land...

Veel mensen lezen dit stukje en zullen denken: is hij gek geworden? Het antwoord is: een beetje! Prettig gestoord. Heb last van rare dagdroom. Wonderlijk begin van een actie. Overal die vlaggen! Tot diep in Uruzgan, Irak, Gaza, Israël en Tibet. Echt gek geworden? Ja graag!

Met toestemming overgenomen uit het Vara TV Magazine Illustratie©Dick Bruna Mercis 2002

Help World Peace is Possible door het overmaken van een donatie op giro 9033 t.n.v. World Peace is Possible te Utrecht, of bestel online kaarten, T-shirts, stickers of vlag

www.worldpeaceispossible.com

jongens? Daar laat ik mijn gedachten wel eens over gaan. Maar geen enkele vorm van criminaliteit is goed te praten. Er zijn zelfs zaken die niet in het Wetboek van Strafrecht voor komen, zoals geestelijke manipulatie, als je gemeen bent tegen iemand die daardoor pijn lijdt. Een stemmetje in ons komt met valse argumenten omdat we onze zin willen hebben. Dat kan erg ver gaan. We doen het om er zelf beter van te worden, de belangen van de ander tellen nauwelijks.'

ONTSNAPPEN AAN SAMSARA —

'Onze geest drijft ons tot crimineel handelen. Mijn cliënten weten dat wat ze doen niet mag. Dat ze daardoor zichzelf en anderen schade berokkenen. Dat lijden hun lot is. Ze worden opgejaagd door politie en justitie en door hun concurrenten. Dat is vreselijk. En toch doen ze het. Ze hebben een vrije keus. Maar hebzucht is een drijfveer om dingen fout te doen. Geld is een goede dienaar maar een slechte meester, is een gezegde. Er bestaan zelfs marketinggoeroes die in staat zijn mensen dingen te laten kopen die ze helemaal niet nodig hebben. De Boeddha is helemaal niet zo goed voor het consumentisme. Met heel veel geld kan je ongevoelig worden voor de noden van anderen. Wat zou je je nog druk maken, dobberend op je jacht op de grote zee? We draaien allemaal mee in de carrousel die samsara heet. Sommige mensen ontsnappen eraan, gaan in retraite of wat anders doen. Die zeggen: "Hier doe ik niet aan mee, want dan hoef ik in mijn werk ook geen negatieve keuzes te maken, dingen te doen die ik niet wil." Je hoeft niet op een berg te gaan zitten, maar je gewoon bewust te zijn van de keuzes die je maakt. Als je in aanraking komt met de grote leraren word je tot nadenken gestemd. Die wijzen je een weg om uit samsara te ontsnappen. Dat begint met een boek lezen, een retraite volgen, mediteren. Zo bouw je het op. Je kunt dan nog steeds en misschien zelfs beter functioneren in onze maatschappij. Ik leef er ook in en ik doe wat ik kan. Ondermeer door het boeddhisme komen steeds meer mensen in het Westen erachter dat het zo niet langer kan. We ruïneren onze maatschappij en ons milieu.'

MOTIVATIE DOOR MEDITATIE —

'Er was een periode dat mensen die behoorlijk in de problemen zaten bij mij kwamen voor juridische hulp. En ik dacht: hoe kan je nou zo stom geweest zijn om zoiets te doen? Ik veroordeelde ze eigenlijk. Door het boeddhisme en meditatie is mijn blik, mijn kijk op zaken, rustiger geworden. Die mensen komen natuurlijk bij mij omdat ze een probleem hebben. En hoe rustiger ik ben, des te beter kan ik ze helpen. Ik gebruik boeddhistische principes om ze een bepaalde kant op te sturen. Iedereen wil gelukkig zijn. En soms slaag ik er zelfs in ze van het criminele pad af te brengen. Het boeddhisme werkt zeker door in mijn werk, al is het alleen maar door me niet gek te laten maken. Ik hoef niet aan de whisky om de ellende aan te kunnen. Als advocaat kom ik veel zware zaken tegen. Elke ochtend om half zeven mediteer ik een half uur op mijn kussen, om tot mezelf te komen, rust te vinden en om mijzelf te motiveren en de discipline op te brengen om mijn werk te doen. En te weten dat als ik niet mediteer het goed mis gaat. Door meditatie creëer ik een grote ruimte in mijn geest, waarmee alles die dag er mag zijn. En 's avonds sluit ik de dag weer af met meditatie en reflectie. Dus begin en eind is goed. Ik doe mijn best en laat me niet opjutten door neurotische gedachten. Maar ondertussen werk ik wel hard. Ik houd ook spreekuur in buurthuizen. Door mijn optreden kan ik gewone mensen helpen, en bedrijven en instellingen, die die mensen benadelen, op de vingers tikken. Dat is dankbaar werk.'

'Het leven is net een restaurant, na afloop krijgen we de rekening gepresenteerd.'

'Het leven is net een restaurant, na afloop krijgen we de rekening gepresenteerd. We halen allemaal de eindstreep, gaan allemaal dood. En dan? Hoe kijken criminelen terug op hun leven? Hoe valt die weging uit? Wat staat hen te wachten in een volgend leven? Zo zal een seriemoordenaar volgens mij meer moeten afrekenen dan een winkeldief. Dat zou rechtvaardig zijn. Anders zou je moordend en stelend door het leven kunnen gaan, zonder dat daar consequenties aan verbonden zijn. Ik heb er geen oordeel over, ben daartoe niet bevoegd. Ik heb wel een idee van hoe het zou moeten zijn, maar het blijven lastige onderwerpen. Positieve dingen doen in het leven helpt. Want het oordeel komt. Net als in rechtszaken.' •

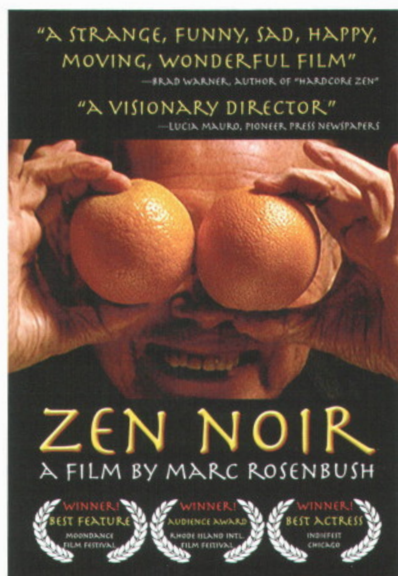
Joop Hoek is journalist en medewerker van *Vorm&Leegte*.



FOTO: MARCELA BARSSE

ZEN MET EEN VLEUGJE MISDAAD

In de vorm van een film noir, een genre uit de jaren '40-'50, heeft de onafhankelijke filmer en zenstudent Marc Rosenbush met *Zen Noir* een misdaadfilm neergezet in een Amerikaanse zendo.
De karakteristieke ingrediënten van het genre zoals: een rauwe detective zonder idealen, de obsessie van de hoofdpersoon voor een femme fatale, een ingewikkelde verhaalstructuur en voice-over commentaar van het hoofdpersonage, zijn in *Zen Noir* allemaal terug te vinden.
De held of antiheld van het verhaal, een loner met een nihilistische levensvisie, moet een verdacht sterfgeval (was het moord?) in een kleine zengemeenschap ontrafelen. Terwijl hij de mogelijke verdachten ondervraagt, wordt hij op zijn beurt door de zenbeoefenaars én zichzelf bestookt met existentiële, raadselachtige vragen. Hoe meer hij vraagt, des te minder hij weet. Daardoor ontstaat de paradox dat hij steeds verder van de werkelijkheid afdwaalt, maar tot zijn verbazing steeds dichter bij de gevoelige 'waarheid' omtrent zichzelf komt. Een film met een absurdistisch gevoel voor humor, waarin het onderzoek naar een veel dieper persoonlijk mysterie uiteindelijk wezenlijker blijkt dan het oplossen van een zonderlinge moordzaak. (DE)



Zen Noir
Regie: Marc Rosenbush
Productie: VS, 2004, 71 min.
Engels gesproken, Nederlands ondertiteld

ABONNEMENTEN

- ❑ Ik neem een proefnummer (incl. porto) (€4,50, België: €6)
- ❑ Ik neem een eenmalig proefabonnement (4 nummers: €22, België: €26)
- ❑ Ik neem een jaarabonnement (4 nummers: €28, incasso: €26, België: €32)
- ❑ Ik **geef** een jaarabonnement cadeau (4 nummers: €28, incasso: €26, België: €32)

Mijn gegevens zijn:

VOORLETTER(S) VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL ACHTERNAAM
❑ M ❑ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON E-MAILADRES

Het cadeau-abonnement is bestemd voor:

VOORLETTER(S) VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL ACHTERNAAM
❑ M ❑ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON E-MAILADRES

❑ Ik machtig *Vorm&Leegte* het totale bedrag eenmalig van mijn rekening af te schrijven
BANK- OF GIRONUMMER:

Handtekening:

V&L52

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

KORTINGSBON

boeddhistisch filmfestival 4 oktober 2008

Op vertoon van deze coupon krijgen 100 lezers van *Vorm&Leegte* **€2,50 korting** op de voorpremière van *The Mourning Forest*: de feestelijke openingsavond van het boeddhistische filmfestival in Tuschinsky Amsterdam.

RESERVEER SNEL want op is op! bij de Balie: 020-5535100 of *www.debalie.nl*. Neem de coupon mee bij het ophalen van de tickets!

actuele info & programma: *www.ibff-europe.eu*



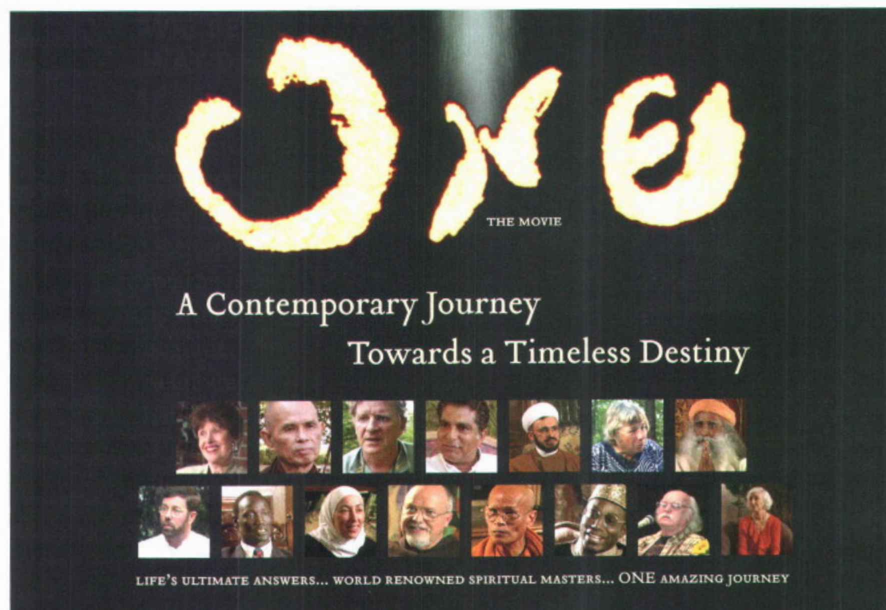
FRANKEREN
NIET NODIG

Vorm & Leegte

Antwoordnummer 1854

NL – 1910 WB Uitgeest

WIE BEN IK EN WAT DOE IK HIER?



Stel, je woont in Detroit en je wordt op een morgen wakker met het idee dat je een onafhankelijke film wilt maken. Geen speelfilm maar een documentaire, waarbij je op zoek gaat naar antwoorden op fundamentele levensvragen. Waar te beginnen? Gewoon, je bestelt een camera en vraagt een paar vrienden of ze zin hebben om mee te doen. Het resultaat is *ONE-The Movie*, een documentaire die zowel vele religieuze leiders, erkende spirituele beoefenaars en schrijvers uit diverse tradities aan het woord laat (Thich Nhat Hanh, Deepak Chopra, Robert Thurman, Thomas Keating e.a.), als de gewone mens op straat bevraagt. Het centrale thema is eenheid (oneness) en vanaf het begin wordt duidelijk hoe de makers zelf totaal verbluft zijn over de manier waarop de documentaire spontaan tot stand bleek te komen.

Interviews met katholieke en boeddhistische monniken, rabbi's, imams en Indiase yogi's, worden afgewisseld met de ervaringen van de makers over de voortgang van hun project. *ONE-The movie* is geen commerciële Hollywoodklapper maar groeide desondanks uit tot een weergaloos succes en trok volle zalen door de hele VS. Deze film laat zien dat een combinatie van onafhankelijkheid, wilskracht en het stellen van indringende levensvragen interessante gevolgen kan hebben. (TW)

ONE: The Movie
Regie: Ward M. Powers
Productie: VS, 2005, 80 min.
Engels gesproken, Nederlands ondertiteld

LEZERSAANBIEDING

Zie onderstaande advertentie.

— *advertentie* —

FOTO: ONBEKEND

BOEKEN

Han F. de Wit

HET OPEN VELD VAN DE ERVARING, DE BOEDDHA OVER INZICHT, COMPASSIE EN LEVENSGELUK

Ten Have, 2008, €17,90



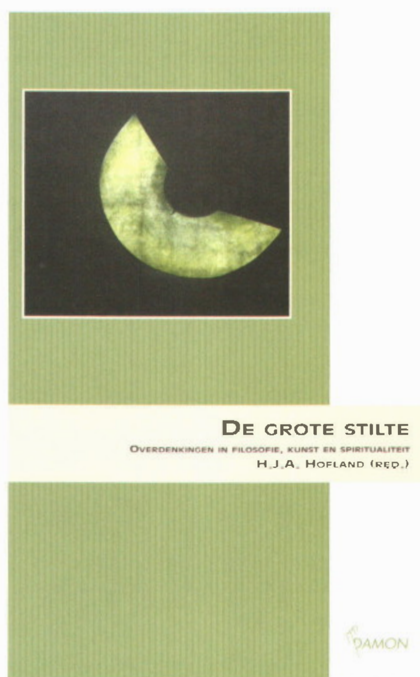
Compassie, levensgeluk en inzicht hangen samen. Op een heldere, toegankelijke en na te volgen wijze zet De Wit uiteen wat het mahayana-pad is. Hij onderzoekt wat egocentrische emoties met ons doen, en hoe wij egoloze emoties, egoloze intenties en egoloze daden kunnen ontwikkelen. Het mahayana-pad bestaat niet uit het proberen lief te zijn, maar uit onversaagd werken met agressie. We vinden die agressie en afkeer in onszelf én in de mensen om ons heen. Als we ons niet laten terugschrikken door lijden, ons naar het lijden toe bewegen vanuit compassie, tonen de verschijnselen zich onverhuld. Het gaat dus om het wekken van compassie op momenten van agressie, in plaats van ons ervan af te keren. Afkeer is ten slotte olie op de golven van agressie.

We kunnen onze geest en belevingswijze zo ontwikkelen dat we openstaan voor de wereld om ons heen – voor het open veld waarin de verschijnselen zich onverhuld voordoen. Uiteindelijk gaat het dan niet meer om onze eigen verlichting maar simpelweg om het tot bloei brengen van elke situatie. (DVij)

Hofland, H.J.A. (red.)

DE GROTE STILTE. OVERDENKINGEN IN FILOSOFIE, KUNST EN SPIRITUALITEIT

Damon, 2007, €9,90



In deze essaybundel buigen verscheidene auteurs zich over het onderwerp 'stilte'. Ze doen dat ieder vanuit een eigen perspectief; van wijsbegeerte tot muziek, van sociologie tot journalistiek. Hun insteek varieert vervolgens van maatschappijkritisch (Hoflands korte geschiedenis van het moderne lawaai) tot wijsgerig-meditatief (Cobussens meditaties over stilte als geluid). Gemeenschappelijk inzicht: het is nooit helemaal stil.

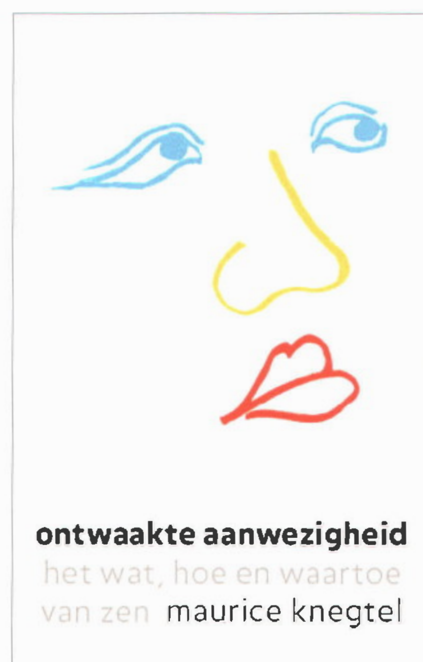
De bundel is niet geschreven vanuit boeddhistisch perspectief. Maar er wordt wel aandacht besteed aan westerse kunstvormen die onder invloed van het boeddhisme tot stand zijn gekomen. Twee auteurs refereren aan het werk van de Amerikaanse componist John Cage (1912-1992), die zen studeerde bij D. Suzuki. Cage's pianowerk *4'33"* (1952) geldt als een van zijn bekendste stukken. Het bestaat uit vier minuten en drieëndertig seconden stilte. Ook aan Nam June Paik's *Zen for film* (1964/1965) wordt aandacht besteed.

Deze bundel biedt verkenningen omtrent (de afwezigheid van) stilte die hoe dan ook interessant zijn en aanleiding kunnen zijn voor een verdere gedachtegang, of je nu boeddhist bent of niet. Wat te denken bijvoorbeeld van dit beeld van schrijfster Désanne van Brederode: 'Ze hebben hun stilte niet stil gelaten, maar in het mysterieuze donker een lampje opgestoken, uren vergooid aan het zoeken naar woorden om een definitief, waarachtig beeld van zichzelf te kunnen geven [...].' (AvDK)

Maurice Knegtel

ONTWAAKTE AANWEZIGHEID, HET WAT, HOE EN WAARTOE VAN ZEN

Felix Uitgeverij, 2008, €19,95



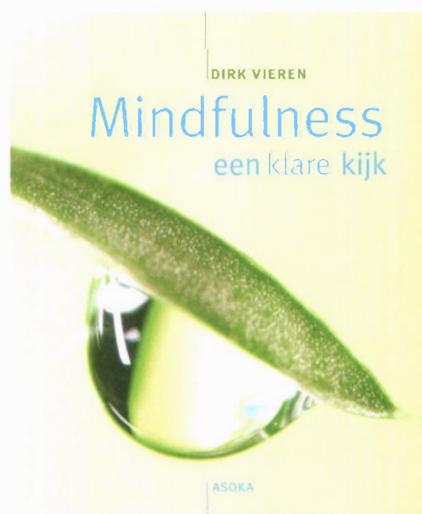
Teksten van zenpatriarchen, klassieke zenteksten vanaf de middeleeuwen tot nu, zijn door Knegtel ingeleid, vertaald en voorzien van commentaar. Wat wordt er beoefend in zen? Hoe beoefen je zen? Waartoe beoefen je zen? Dit zijn de kernvragen die aan de orde komen in *Ontwaakte aanwezigheid*. Korte heldere stukken tekst, goed becommentarieerd, geven je zicht op de achtergronden van zen. Knegtel streeft naar een Nederlandse dharma, naar zinvolle Nederlandse terminologie van Indiase, Chinese en Japanse boeddhistische begrippen, en naar een Nederlandse canon van waar het in zen om gaat. Goed te volgen, helder uitgelegd. (DVij)

Thich Nhat Hanh
BOEDDHA IN LICHAAM EN GEEST
Ten Have, €15,90



'Als je luistert naar een verhandeling of een boek leest over de dharma, is dat niet om nieuwe denkbeelden of ideeën op te doen. Eigenlijk is het juist om denkbeelden en ideeën los te laten. We luisteren of lezen (...) om vrij te worden van alle denkbeelden en concepten'. Ai, pagina veertig, en Thich Nhat Hanh legt de vinger op de zere plek: had ik toch weer de hele tijd gelezen met het idee dat ik het allemaal al eerder gehoord en gelezen had. Het is lastig om het zoveelste dharmaboek te lezen van deze of een andere leraar en fris en onbelemmerd iedere pagina opnieuw om te slaan. Opnieuw beginnen dus en kijken waar de inspiratie me te pakken krijgt. Op pagina tien bijvoorbeeld: 'Als je bij de loopmeditatie nog niet volledig bent aangekomen, honderd procent in het hier en nu, wacht dan met de volgende stap. Je hebt de luxe dat te doen. Wanneer je er zeker van bent dat je voor honderd procent in het hier en nu bent aangekomen, en de werkelijkheid diep hebt aangeraakt, glimlach dan en zet de volgende stap. Als je op deze manier loopt, druk je je evenwicht, je stevigheid, je vrijheid en je vreugde op de grond af.' Of op pagina tweeënveertig, waarin 'Thay' aanspoort om gewoon te genieten van het zitten.
Naast de heel concrete oefeningen die door het boek heen en in heel hoofdstuk negen vermeld staan, waarmee de boeddha-in-lichaam wordt wakkergemaakt, is de rest van het boek gewijd aan de boeddha-in-geest doordat Thich Nhat Hanh de geest minitieus uiteenrafelt en benoemt. Bij tijd en wijle kun je het spoor even bijster raken van al de lijstjes die opgesomd worden, maar als je dit afwisselt met zo'n loopmeditatie, blijkt het inderdaad stap voor stap naar verlichting te leiden. (WS)

Dirk Vieren
MINDFULNESS, EEN KLARE KIJK
Asoka, 2008, €19,95



Het nieuwste boek van Dirk Vieren heeft een wat droge titel, namelijk *Mindfulness, een klare kijk*. Maar schijn bedriegt. In plaats van de zoveelste slaapverwekkende en nodeloos abstracte uitzetting van meditatietechnieken presenteert Vieren een boek dat je uitstekend in de praktijk kunt gebruiken. Na een compacte inleiding tot het boeddhisme en het ontstaan van mindfulness – een spirituele praktijk waarin boeddhistische vipassanameditatie en cognitieve psychotherapie met elkaar verbonden worden – gaat de auteur snel over op de casus van Suzan, een vrouw die aan borderlinestoornis lijdt.
Het knappe van deze casus is dat het direct de waarde van de theorie toont. Suzan wordt namelijk gekweld door een grote hoeveelheid geestelijke en lichamelijke ongemakken, die samen haar borderlinestoornis vormen. Vieren vertelt hoe hij de vrouw gedurende acht weken heeft behandeld, waardoor hij meteen laat zien hoe mindfulness werkt. Juist omdat Suzan een vrij extreem voorbeeld is, kan de lezer sommige kwalen bij zichzelf herkennen en beoordelen of mindfulness misschien ook iets voor hem of haar is. Bovendien geeft Vieren regelmatig een kijkje in zijn therapeutische keuken door de opgenomen schema's en tabellen. Zo kun je in een tabel van 'veelvoorkomende irrationele gedachten' nagaan door welke irrationele gedachten jij gekweld wordt en hoe vaak dit voorkomt. Zo kun je jezelf als het ware diagnosticeren en meteen met enkele mindfulness-oefeningen aan de slag gaan. Op die manier is *Mindfulness, een klare blik* niet alleen een heldere inleiding in mindfulness, maar ook een gedegen zelfhulpboek. (MD)

Dorien Quik
INZICHT IN DE GRONDGEDACHTEN VAN HET BOEDDHISME
Mijn Eigen Bruna Boek, 2008, €19,50

'Het hoogste goed, de vrije wil en de authenticiteit, is het ultieme wat een mens geestelijk op aarde kan bereiken' stond in het persbericht dat deze eerste uitgave van de Stichting Bodhisattva begeleidde. Het woord authenticiteit trok daarbij mijn belangstelling. In een van de voorgaande nummers van *Vorm&Leegte* betoogde Michel Dingarten dat dit begrip tegenwoordig erg 'in' is. Loop maar eens door een supermarkt, zei hij, en je strui- ▸

SIGNALEMENTEN (MD)

C.B. Zuijderhoudt

MEESTER ECKHART VERSUS ADVAITA

Samsara Books, 2008, €19,95

Meester Eckhart staat bekend als één van de grootste mystici uit het Westen. Zijn weg tot zelfrealisatie en bevrijding is vaak met het boeddhisme vergeleken. Godsdienstwetenschapper C. B. Zuijderhoudt laat in zijn boek zien dat Eckharts werk ook overeenkomsten met de hindoeïstische mystiek heeft, en wel die van de Advaita-Vedanta. *Meester Eckhart versus advaita* opent de ogen van de lezer dan ook voor Eckharts universele geest, die moeiteloos de verschillen tussen Oost en West overbrugt. •

Aljoscha Schwarz & Ronald Schweppe

DE 7 GEHEIMEN VAN DE SCHILDPAD

Altamira-Becht, 2008, €17, 90

Kent u dat gevoel? Dat u alleen maar loopt te rennen en te vliegen en geen tijd voor uzelf heeft? Dan kan het boek *De 7 geheimen van de schildpad* u helpen om te onthaasten. De wijze schildpad Kurma, een expert in de kunst van het nietsdoen, leert u stap voor stap om meer rust en harmonie te creëren in uw drukbezette leven. •

Pema Chödrön

ALS JE WERELD INSTORT

Ten Have, 2008, €16,90

Niemand wil graag lijden. Daarom proberen we constant om vervelende ervaringen uit de weg te gaan. De Tibetaanse non Pema Chödrön vindt dit een slechte zaak. Zij stelt dat het ontvluchten van lijden alleen maar tot meer ongeluk leidt. Juist als je de oorzaak van je geestelijke pijn onder ogen ziet, kan deze vanzelf verdwijnen. •

Miek Pot

DE GROTE STILTE

Ten Have, 2008, €14,95

Is stilte saai? Ex-kluizenaarster Miek Pot denkt van niet. In haar boek *De Grote Stilte* toont zij aan dat stilte juist een genezende werking kan hebben op de mens. Bovendien stelt de stilte je in staat om naar binnen te keren en zo een bron van vreugde en creativiteit aan te boren. •

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

kelt over de produkten met een etiket waarop staat: 'bereid volgens authentiek recept'. Als dat er op staat, weet je: nou, dat zit wel goed, want dit is authentiek. Wij associëren authentiek-zijn vooral met eerlijk, oprecht en ECHT zijn. Het heeft ook iets magisch: als je authentiek bent, dan heb je daarmee meteen rust en zingeving te pakken, dan hoef je niet meer verder te zoeken. Maar wat ben je eigenlijk, wie ben je? Wat is authentiek 'jezelf' zijn? Dorien Quik zegt het duidelijk in haar boek: 'Het boeddhisme toont het pad waarlangs de training plaats kan vinden. Een onorthodox pad dat moed en geduld met onszelf, met onze eigen gemaakte wereld vereist. De schijnwereld die we opgebouwd hebben om de eigen persoonlijkheid veilig te stellen, wordt namelijk stukje bij beetje uit elkaar gerafeld en steen voor steen weer opgebouwd.'

Als je de boeddhistische levenshouding diep tot je laat doordringen, zul je merken dat je eigenlijk niet weet wie je bent. In *Inzicht in de grondgedachten van het boeddhisme* staat: 'Om tot leven te komen zullen we echter veel in ons moeten laten sterven.' We zullen de bereidheid moeten hebben om open te gaan staan, en heel goed te kijken wat er hier en nu werkelijk aan de hand is. Het idee alleen al om je concepten en vastgeroeste ideeën over wie je bent en hoe de wereld in elkaar steekt los te laten, zorgt er bij de meesten voor dat we het Spaans benauwd krijgen.

En het gaat hier om het woord 'vastgeroest'. Veel mensen denken ten onrechte dat als je jezelf boeddhist noemt, dat je je dan niet meer bezig zou houden met een zelf of met jezelf. Maar het zelf of jezelf is helemaal het probleem niet. Het wordt pas 'tricky' als je het ziet als een vastomlijnd concept waar de flow uit is. Een gestold harnas van waaruit je je beweegt, zoals staat op pagina drieëntwintig: 'Zelden vragen we ons af of we de persoon die we denken te zijn, ook werkelijk zijn of dat we deze spelen alsof we op een toneel staan. Om deze eenvoudige vraag te kunnen oplossen en niet in zelf gemaakte valkuilen te vallen, hebben we een gedisciplineerde, getrainde geest nodig en oneindig veel geduld met onszelf.'

En wat gebeurt er nu wanneer je dat egocorset laat vallen, wanneer je niet meer krampachtig vasthoudt aan wie of wat je

bent? Dan kom je in contact met datgene wat er hier en nu is, een stroom van leven. En die stroom van leven kun je ervaren wanneer je aandacht hebt voor wat er NU gaande is. En wat kun je dan doen om anderen deze kennis en ervaring te laten opdoen? Dan kun je een stichting opzetten, cursussen gaan geven, of ... een boek schrijven. Allemaal zaken die de auteur inmiddels gedaan heeft. Een boek getiteld *Inzicht in de grondgedachten van het boeddhisme* met iedere pagina aansporingen om uit je veilige ego-cocon te stappen en heldere uitleg over hoe je dit kunt, hoe het pad er uit ziet en waar het toe leidt. Maar het gaat er wel om dat je dit zelf doet. Op pagina tweeënveertig kunnen we lezen dat het gaat om beoefenen. 'Oefenen is het nadoen wat is voorgedaan; beoefenen is een vrijwillige keuze om te onderzoeken wat er gebeurt als we dit pad volgen.'
Het pad van Quik heeft er in ieder geval toe geleid dat alle verdiensten, materieel en immaterieel, aan de Stichting Bodhisattva worden opgedragen. Of zoals zij zelf zei: 'Het boek is het middel om de stichting, en daarmee het mededogen te promoten.'



Deze recensie is een bewerking van de lezing die Wanda Sluyter hield bij de boekpresentatie op 18 mei jl.

Binnenkort in uw boekwinkel

Tim Ikkyu den Heijer

In *De Boeddha als ICT-er* geeft ir. Marjoke van Vliet een boeddhistische kijk op het invoeren van een ICT-systeem in een complexe organisatie. 'Je moet je oude denken loslaten en leren om op een andere manier te werken. Implementeren is een vorm van mediteren.'

Zen koken, zen bakken van Amy van Tienen geeft een boeddhistische kijk op de traditionele Hollandse keuken. 'In de middeleeuwen leefden mensen hier heel dicht bij de natuur,' weet Amy. 'Eigenlijk waren dat een soort boeddhisten. Want ze gebruikten alleen verse ingrediënten van het seizoen.' Amy start volgende maand met haar boeddhistische kookworkshops.

In februari 2008 raakte Arnout van Hoogdalem overspannen omdat hij geen opslag kreeg. Hij begon zich toen grondig te verdiepen in het boeddhisme en schreef enkele weken later *Burn-out als bevrijding, een boeddhistische kijk*. Arnout is inmiddels ook te boeken als boeddhistisch stresscounselor en geeft in-company meditatiecursussen.

Van Jack McFadden verschenen eerder de bestsellers *Verlicht je leven*, *Verlicht je leven als ouder*, *Verlicht je leven op het werk* en de scheurkalender *Verlicht je leven elke dag*. Met *Het grote verlicht je leven doeboek voor op de camping* ontdek je spelenderwijs zijn boeddhistische kijk op het leven.

Het Boeddha-dieet van Hannie Blokpoel geeft een boeddhistische kijk op afvallen. 'Veel mensen denken bij Boeddha aan die dikke bij de Chinees. Maar de échte, Indiase Boeddha vastte juist totdat hij vel over been was.' Op basis van eeuwenoude wijsheid presenteert Blokpoel een dieet dat even doeltreffend als simpel is: 'Gewoon Niet Eten'.

Lindsey Berkenhout is pr-consultant en moeder van Sem (2). Ze schreef het kinderboek *Koetje Boeddha wil niet stilzitten*, een boeddhistische kijk op het hectische bestaan van de hedendaagse peuter. Met meer dan vijftig kleurige wascotekeningen van zoon Sem.

Marnix van Vliet kwam tijdens een georganiseerde reis door Thailand enkele monniken tegen in een winkelcentrum. Zijn vakantiekiekjes zijn nu gebundeld als *Door de ogen van de dharma*, een kleurrijk fotoboek met vaak persoonlijke bespiegelingen die blijk geven van een boeddhistische kijk.

In *In de open haard ermee!* geeft Tim den Heijer een boeddhistische kijk op boeken die ergens een boeddhistische kijk op geven. Bij het ter perse gaan van dit nummer van *Vorm&Leegte* was alleen de titel bekend. •

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent

Sluitingsdata kopij papieren uitgave:
1 januari, 1 april, 1 oktober, 1 juli.
Sluitingsdata website:
doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie:
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website WWW.VORMENLEEGTE.NL vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

25 september,
2, 16, 23 en 30 oktober,
6 en 20 november
Cursus Boeddha van Mededogen van Stichting Bodhisattva. Deel 1. Door Dorien Quik
Plaats: Huize het Oosten, Rubenslaan 1 te Bilthoven.
Info: www.stichtingbodhisattva.eu, tel. 06-28373039.

26-28 september
Workshop Zen en sumi-e met Meindert van den Heuvel en Didi Overman
Een meditatief weekend met tijd voor stilte en expressie. Sumi-e is de techniek van het schilderen met inkt op rijstpapier. Zen is een oefening in aandacht en concentratie. Sumi-e en zen gaan beide over de kunst van het weglaten van alles wat overbodig is.
Plaats: ZIN in Vught,
Info: www.zininwerk.nl

26-28 september
Waspik Introductieretraite met Dayapadma, Gunabhadri en Khemasiri
Een weekendretraite om kennis te maken met meditatie en boeddhisme. Stichting Metta Vihara (VWBO)
Info/opgave: www.mettavihara.nl
info@mettavihara.nl, tel. 030-2213281

1-5 oktober
Bodhidharmasesshin onder leiding van Catherine Genno Pagès Roshi en Frank De Waele
Plaats: Sensei Zen Sangha Gent, Elyzeese Velden 10 B.
Info: info@zensangha.be, tel. 09-3246395

4 en 5 oktober
Weekend cursus boeddhisme met de Eerwaarde Gonsar Rinpoche
Thema: 'De 51 Geestesfactoren'. Het boeddhisme kent een diepgaande leer over de geest. Deze kennis is nodig als wij door middel van meditatie onszelf willen veranderen en daarmee een bestaan van blijvend geluk willen bereiken.
Info: http:// rabtenjigmeling.blogspot.com, tel. 070-3800273.

6 oktober
Lezing Diamantweg Boeddhisme, meditatie en Toevlucht door Lama Ole Nydahl
Plaats: Martinikerk Groningen.
Tijd: 20.00 uur
Info: www.diamantweg-boeddhisme.nl, tel. 050-5774582

11-12 oktober
Lama Karta 'Meditatie van Tara' Praktijk & initiatie (zat.middag!)
Bijdrage: € 73,- , alles inbegrepen.
Alleen initiatie: € 15,-
Plaats: Naropa Instituut, Cadzand
Info/contact: tel. 0117-396969/fax. 0117-454815, naropa@tibetaans-instituut.org

12 oktober
Zenzondag van Zen.nl
Plaats: Eindhoven
Info: www.zen.nl

17-20 oktober
Verdiepingsweekend begeleid door Ad van Dun, Zen-Centrum Prajna, Maastricht
Plaats: Charneux, bij Val-Dieu (België) net over de grens bij Maastricht.
Tijd: vrijdag 19:00 uur tot zondag 17:00 uur.
Info/opgave: Juul Hoefsloot (voorzitter) tel. 043-3672994, juul@prajna.nl of Ad van Dun (leraar), tel. 043-3438426, ad@zenhut.org.
Website: www.prajna.nl

20 oktober
Zazenkai met Masamichi Ryôun Yamada Roshi en met medewerking van Jef Boeckmans en Brigitte van Baren
Plaats: ZIN, Vught.
Tijd: 9.00-17.30 uur.
Voertaal: Engels
Kosten: € 75,– incl. lunch.
Info: www.innersense.nl. Zie ook elders in dit blad (nieuwsrubriek).
Opgave: Asoka, tel.010-4113977, info@asoka.nl, bmvanbaren@innersense.nl.

26 oktober
Workshop 'Het open veld van de ervaring' met dr. Han F. de Wit
Plaats: in Eefde (Zutphen)
Info: http://www.koppius.com/het-open-veld-van-de-ervaring-zutphen.pdf.
Tijd: 10:00-18:00 uur.
Kosten: € 75,– (incl. 6% BTW), excl. lunch,
koffie/thee; Jongeren tot 27 jaar en minder kapitaalkrachtigen in overleg.
Info: info@artofchi.nl, tel. 0575-523250

28 november - 3 december
'Big Mind - Big Heart' (Lievelde) met Irène Kyojo Bakker.
Het door de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi ontwikkelde Big Mind-proces is een revolutionaire en effectieve methode waardoor we vanuit een ander perspectief naar onszelf en naar de werkelijkheid leren kijken. Hoe kun je je bewustzijn vergroten en een vrij en 'ontwaakt' leven leiden? Irène Bakker is gecertificeerd Big Mind-facilitator.
Deel I, 28-30 november: 'Big Mind-Big Heart workshop', voor mensen met en zonder ervaring.
Deel II, 30 november-3 december: Retraite 'Big Mind en de Vier Brahmavihara's'. Verloopt grotendeels in stilte, waardoor verdieping en integratie van wat in het

weekend is ervaren kan plaatsvinden. Info/opgave: tel. 050- 3140069/050-3128737, ciskathijs@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

3, 10, 17, 24 november, 8 en 15 december
Zenmeditatie met Jet Leopold
Plaats: Graalhuis, Nieuwegracht 51, 3512 LE Utrecht.
Tijd: 10.00-12.00 uur
Kosten: € 15,– per les, vooraf te voldoen.
Opgave: vóór dinsdag 9 september. tel. 030-2333640 degraal@planet.nl www.degraalbeweging.nl

6 - 10 november
Serie lezingen door Erik Weiss
Reisleraar Erik Weiss komt op bezoek in meerdere centra van het diamantweg boeddhisme in Nederland en zal daar een serie lezingen geven.
Kosten: € 7,– per lezing.
Info: www.diamantweg-boeddhisme.nl

20 november
Onderricht 'Boeddhisme, een filosofie of een religie?' door Lama Zeupa
Plaats: Tibetaans Instituut in Schoten, België
Tijd: 20.00 uur.
Info: www.tibetaans-instituut.org

20 - 23 november
Retraite 'Vrouwen in leidinggevende functies' met Jotika Hermsen
Plaats: Naarden
Info/opgave: Ina Wind, tel. 059-2544439

9 - 14 december
Vipassana-retraite
Plaats: Trappistinnen Klooster in Berkel-Enschot.
Kosten: € 200,– + dana.
Info/opgave: Willie Brunekreeft, tel.0313-450822, infodoshin@planet.nl •

Mediteren met mandala's

Behalve als cursusleidster bij het tekenen van mandala's is Corine de Jong ook actief als auteur. Onlangs verscheen haar boek ***De mandala van de vijf mannelijke boeddha's***, waarin ze je stap voor stap op weg helpt om zelf boeddhistische tekeningen te kunnen maken.

Simone Bassie

In haar inleiding legt Corine de Jong uit dat je de mandala als hulpmiddel kan gebruiken tijdens het mediteren. Door bijvoorbeeld een van de vijf mannelijke boeddha's of een van hun attributen stap voor stap waar te nemen, verbind je jezelf met de positieve kwaliteiten van de gevisualiseerde boeddha. Maar ook door zelf een mandala te tekenen of schilderen, kan je onderzoeken wat de boeddha's voor jou betekenen. De vijf mannelijke boeddha's zijn: Akshobya, Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi en Vairconana

Corine de Jong beschrijft het tekenen van de mandala van de vijf mannelijke boeddha's als een reis in een symbolische wereld en een zoeken naar je eigen kern of potentieel. Door deze reis kom je in aanraking met de verschillende kwaliteiten van de boeddha's zoals mededogen, wijsheid en onbevreesdheid. Uiteindelijk gaat het erom deze eigenschappen in jezelf te herkennen, erkennen en integreren.

Binnen de overkoepelende mandala, bevinden de boeddha's zich ook in hun eigen mandala. Elke boeddha zetelt in zijn paleis in het hart van deze cirkel. Corine de Jong benadrukt dat het hart een krachtige, maar moeilijk te bereiken plek is. Het mediteren op de mandala gebeurt daarom stapsgewijs, want pas na een aantal 'beproevingen' kun je het paleis van de boeddha en daarmee het hart van de mandala binnengaan.

Corine de Jong besteedt in haar boek vooral aandacht aan het daadwerkelijk tekenen van de mandala's en geeft veel tips over papier- en potloodkeuze. Het werken met de grit, een raster met hulplijnen waarbinnen een boeddha of een attribuut wordt getekend, wordt gedetailleerd uiteengezet. Voor het hoofd en lichaam van de boeddha en de lotustroon is een algemeen grit toegevoegd. De vijf afzonderlijke mannelijke boeddha's en het tekenen van hun mandala krijgen ruim aandacht. Behalve van de boeddha heeft Corine de Jong ook een grit van zijn belangrijkste attribuut toegevoegd, zodat je deze zelf kunt tekenen. De vele in kleur weergegeven voorbeelden van de verschillende boeddha's helpen je daarmee op weg.

Door de visualisatie-oefeningen en de heldere uitleg is Corine de Jong erin geslaagd om een complexe meditatiemanier toegankelijk te maken voor de lezer. Bovendien zijn haar grits en voorbeelden zó eenvoudig, dat iedereen in staat wordt gesteld om een mooie mandala te maken. *De mandala van de vijf mannelijke boeddha's* vormt dan ook een aangename introductie tot het werken met boeddhistische symboliek; ook voor degene die denkt dat hij niet kan tekenen.

Met ingang van dit nummer biedt *Vorm&Leegte* een exclusief door Corine de Jong samengestelde cursus mandalatekenen aan. Zij leidt je op een hartversterkende innerlijke reis aan de hand van de attributen van de vijf mannelijke boeddha's.

Wij wensen je veel plezier en inspiratie!

Simone Bassie is journaliste in freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*

Corine de Jong, *De mandala van de vijf mannelijke boeddha's, Het tekenen van boeddhistische symboliek in de mandal,* Akasha, 2008, € 19,90.



Bliksemflits bij heldere hemel

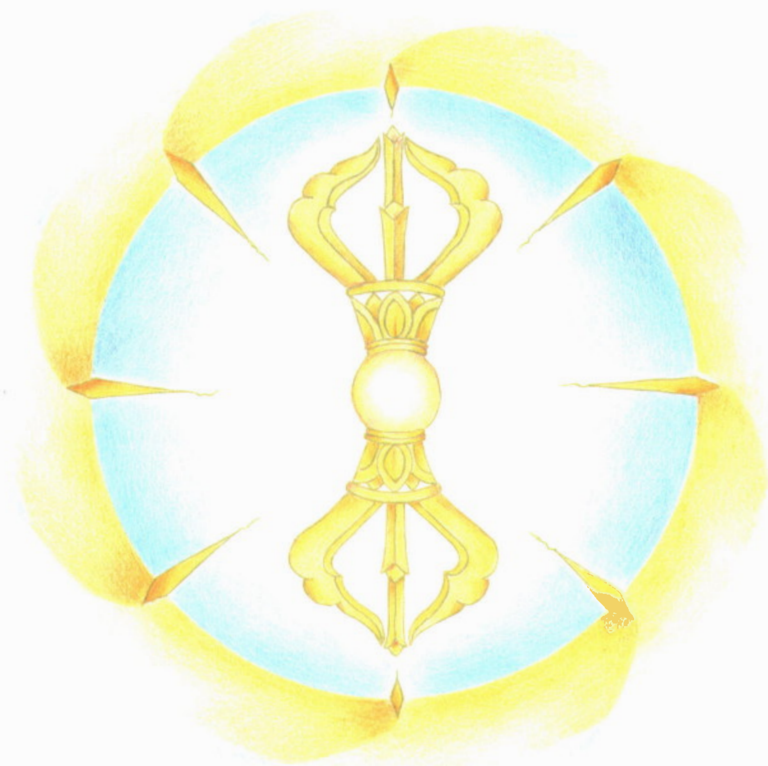
Boeddhisme en mandala's vormen een bekende combinatie. Maar wat is de betekenis van de mandala en hoe kunnen we er zelf een maken? Cursusleidster Corine de Jong neemt ons mee op een innerlijke reis aan de hand van de attributen van de vijf mannelijke boeddha's. Wij wensen je veel tekenplezier en inspiratie voor meditatie!

Corine de Jong

Mandala is een woord uit het Sanskriet dat cirkel betekent. De mandala drukt de totaliteit uit van het universum en de menselijke psyche. De boeddhistische mandala is een symbolische voorstelling van het paleis van een boeddha. Deze boeddha bevindt zich in het hart van de mandala. Mandala's worden gebruikt als meditatie-object en wijzen ons op onze kracht en moed, maar ook op onze angst en gehechtheid. Door contact te maken met de verschillende kwaliteiten en wijsheden van de boeddha's in de mandala maken we het potentieel aan wijsheid en mededogen in onszelf wakker.

DE VIJF BOEDDHA'S —

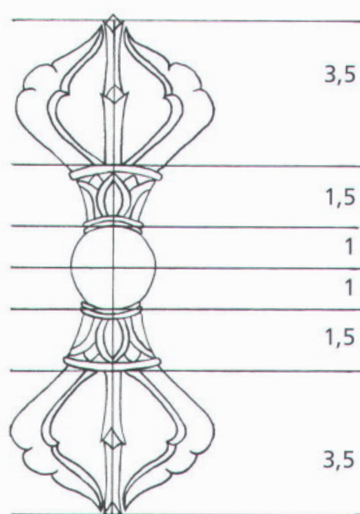
Na de dood van de Boeddha mediteerden monniken op zijn beeltenis. Door hem te visualiseren maakten zij contact met de inspirerende kwaliteiten en de wijsheid van de Boeddha. In hun meditaties verschenen vervolgens boeddha's die de verschillende eigenschappen van inzicht en compassie afzonderlijk verbeeldden. Zo ontstonden de vijf boeddha's Akshobya, Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi en Vairocana. Hun mandala betreedt je in het oosten, de ingang is onderin de mandala bij boeddha Akshobya. Je vervolgt je weg linksom, langs de windrichtingen en de boeddha's tot je in het midden van de mandala uitkomt.



Het oosten, waar de zon opkomt, is de plek waar we een nieuwe start maken, een nieuwe dag of reis beginnen. Boeddha Akshobya is de blauwe boeddha van het oosten, van de dageraad. De diepblauwe kleur is als het blauw van een nachtelijke hemel. Met de benen in meditatiehouding houdt hij zijn linkerhand op zijn schoot, zijn rechterhand raakt de grond voor hem aan. De naam Akshobya betekent 'de onverstoorbare'. Hij vertegenwoordigt de kwaliteit van onverstoorbaarheid met mildheid en mededogen naar de ander, in het gaan van zijn weg.

DE VAJRA —

De vajra, de diamanten scepter is het attribuut van boeddha Akshobya. De vajra wordt wel vergeleken met een bliksemflits bij heldere hemel. Zoals een bliksemflits in een paar seconden de donkere hemel oplicht, zo licht de vajra onze geest op. Een helder moment waarin we 'het licht zien', wakker zijn, de werkelijkheid ervaren. De kracht van de scepter is in staat om de knellende banden van onze illusies te



breken. In het eerste deel van deze cursus oefenen we het tekenen van de vajra.

De vajra bestaat uit een eivorm die eenheid symboliseert. Daaromheen bevinden zich aan weerszijden lotusbladeren die naar buiten wijzen en daarmee de dualiteit symboliseren. Aan beide kanten bevinden zich spaken, die samenkomen in een punt rond een middelste naaf. De twee kanten van de vajra geven het negatieve en het positieve weer, datgene wat onze groei tegenhoudt én de spirituele kwaliteiten die ons vooruit helpen in onze spirituele ontwikkeling. Ook verwijzen de vijf spaken naar de vijf mannelijke boeddha's en de vijf vrouwelijke boeddha's. De vajra wordt in rituelen vaak samen met de vajrabel gebruikt.

TEKENEN —

In het tekenen van en reflecteren op de vajravorm worden we getrokken naar de kenmerken van boeddha Akshobya, de onverstoorbare. De vajra symboliseert de ondoordringbare, onbeweeglijke, ondeelbare, onveranderlijke en onverwoestbare staat van de verlichte geest.
Het tekenen is een meditatieve bezigheid waardoor je in contact komt met de kracht van de vajra. In de mandala die je kunt tekenen staat de vajra centraal tegen de blauwe hemel.

Corine de Jong is tekenlerares, auteur en medeoprichtster van Boeddhistisch centrum Haaglanden. www.bchaaglanden.nl.

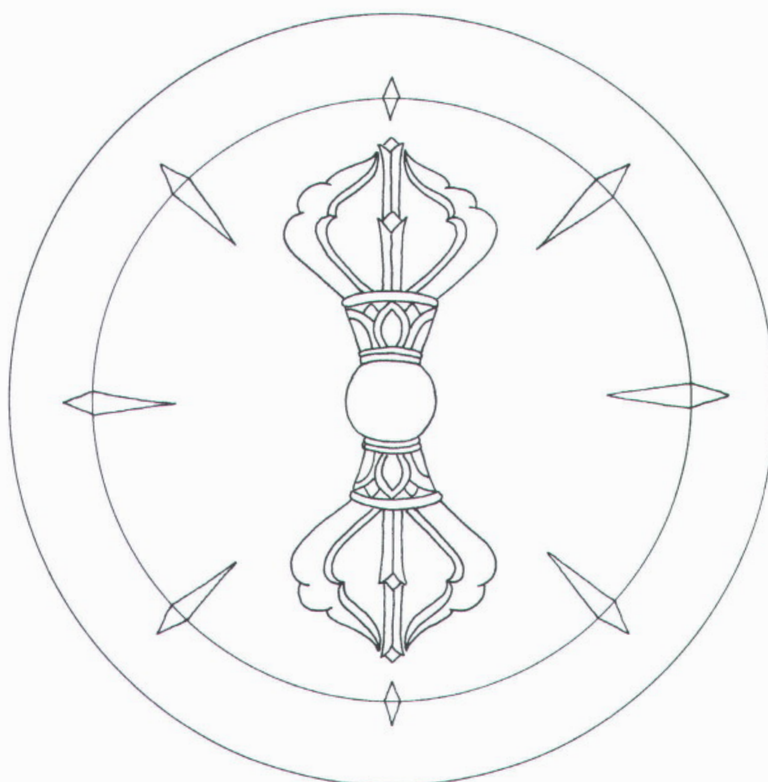
Benodigd materiaal: tekenpapier A4 formaat, passer, tekenpotlood, kleurpotlood, gum, liniaal, goudschrijvende pen.

- Neem 9 cm in de passer en teken een cirkel in het midden van het vel.
- Maak binnen deze cirkel een kleinere cirkel, met 7 cm in de passer.
- Teken een middenas als hulplijn in de binnenste cirkel.
- Teken de vajra op de middenas. Gebruik de maten uit het voorbeeld.
- Met goudschrijvende pen kun je de contouren van de vajra omtrekken en de vorm inkleuren met lichtgeel kleurpotlood. Voor de schaduw gebruik je oranje.
- Op de rand van de binnenste cirkel teken je vormen die doen denken aan bliksem en diamant.
- Kleur de binnenste cirkel blauw. Dit is de helderblauwe lucht die verwijst naar sunyata.
- De cirkelrand is geel en met donkergeel geef je schaduw weer vanuit de bliksem/diamanten.

Na het inkleuren kun je de tekening voor je leggen en de kracht van de vajra in je opnemen.

BOEDDHA AKSHOBYA

Naam: de onverstoorbare, **Windrichting in de mandala:** oosten, **Tijdstip van de dag:** dageraad, **Kleur:** blauw, **Moedra:** het gebaar van het aanraken van de aarde (bhumisparsa moedra), **Attribuut:** vajra, **Dier:** de olifant, **Element:** water, **Vrouwelijke partner:** Locana, **Wijsheid- spiegelende:** wijsheid, **Vergif:** haat.



Je bent een **aardappel**

Michiel Bussink

'Als je een dichter bent, dan zie je duidelijk dat er een wolk drijft in dit papier. Zonder wolk is er geen regen; zonder regen kunnen de bomen niet groeien; en zonder bomen kunnen we geen papier maken... Als we nog dieper in dit papier kijken, kunnen we er zonneschijn in zien. Als de zon er niet zou zijn, kan het bos niet groeien. En zo weten we dat er ook zonneschijn in dit vel papier is. Als we nog langer kijken, kunnen we zeggen dat alles hier is, in en met dit vel papier. Er is niets aan te wijzen dat niet hier is – tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen in de bodem, de zon, de wolk, de rivier, de warmte. Dit vel papier bestaat omdat al het andere bestaat.'

Zoals een vel papier, zo omschrijft de Vietnamees zenboeddhist Thich Nhat Hanh het, bestaat een mens dankzij de wereld. Wij zijn hoe dan ook verbonden met de natuur, het milieu, de aarde, de schepping of hoe je het universum ook wilt noemen. Ook als we het ons niet realiseren is het toch zo, of we dat nu leuk vinden of niet. Bij elke inademing nemen we iets van buiten helemaal in ons op, bij elke uitademing laten we iets van onszelf los in de buitenwereld, duizenden keren per dag en nacht, miljoenen keren in een mensenleven. Kijk eens naar je linkerduim: eens was dat een aardappel, onder andere. Je lichaam is stof, dat via planten, met behulp van de zon en water tot je komt. Stof dat uiteindelijk en onverbiddelijk via toiletpot, en begrafenis of crematie terugkeert naar de aarde, de kringloop gesloten, ashes to ashes, dust to dust. Je bent onlosmakelijk verbonden met de schepping, sterker nog, je bent de schepping. En die smaakt – als het goed is – lekker. Wie beseft dat hij de schepping is, zal zich nog eens achter de oren krabben, voordat hij een aardappel eet die tientallen keren besproeid is met spul dat er op gericht is leven dood te maken. Hij verorbert liever een gifvrije biologische aardappel.

Pak een flinke nieuwe aardappel. Leg hem op het aanrecht. Bekijk hem met aandacht. Wat een mooie tere, gele, bijna doorzichtige schil. Je gelooft niet hoe ontzettend lekker deze aardappel kan zijn. Stevig en zacht en smeuïg en romig. Op mijn verjaardag kregen de gasten één grote nieuwe, net uit mijn moestuin geoogste aardappel op hun bord. Voorzichtig gewassen, zodat de schil heel bleef. Gekookt in de schil. Wat kruidenboter erbij: een bosje gesnipperde bieslook, een handpalm fijngehakte bladpeterselie, een paar grove korrels zeezout tussen duim en wijsvinger, een uitgeperst teentje knoflook en wat citroensap, geprakt door een half pakje boter. Een klont van deze kruidenboter in elke bijna helemaal doormidden gesneden gekookte aardappel. Meer heb je niet nodig. •

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verscheen het boek *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde, 2006. www.michielbussink.nl



Benodigheden:
- 1 grote nieuwe biologische aardappel per persoon
- half pakje boter op kamertemperatuur (4 personen)
- bieslook
- peterselie
- 1 teentje knoflook
- citroen
- mespunt grof zeezout
- eventueel wat peper

Werkwijze:
Boen de aardappels schoon, voorzichtig zodat de schil heel blijft. Kook de aardappels gaar. Maak ondertussen de kruidenboter: prak de gehakte bieslook en peterselie, het uitgeperste teentje knoflook, het zout, wat citroendruppels en eventueel wat vers gemalen peper door de boter. Giet de aardappelen af. Leg op elk bord één aardappel, snijdt ze bijna doormidden en leg in het midden van elke aardappel een klont kruidenboter.

FOTO: NOAM ARMONN

'Als je de geest begrijpt, begrijp je alles.'

— Nāgārjuna

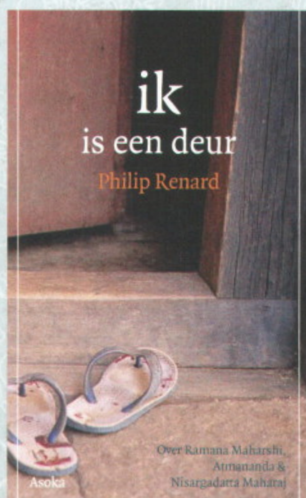
FOTO: FLOREA MARIUS

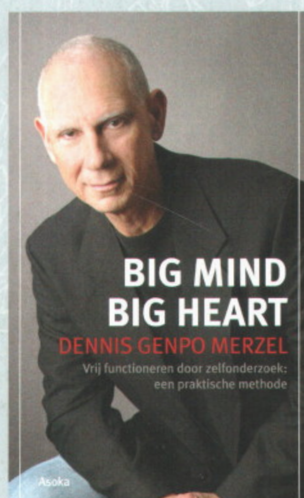
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

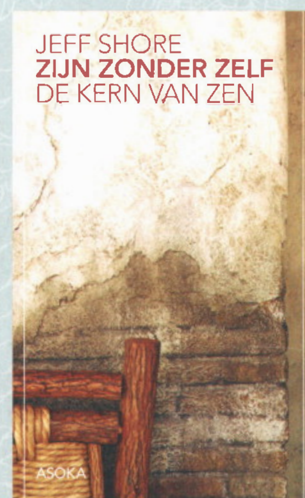
www.asoka.nl

RECENT VERSCHENEN









Bert Evens | Mudita
Jij bent mij & ik ben jou
Liederen en muziek geïnspireerd door het onderricht van Thich Nhat Hanh
96 blz., geb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-188-8

Philip Renard
'Ik' is een deur
Over Ramana Maharshi, Atmananda & Nisargadatta Maharaj
128 blz., pb., € 14,95
ISBN 978-90-5670-196-3

Dennis Genpo Merzel
Big Mind, Big Heart
Vrij functioneren door zelfonderzoek: een praktische methode
224 blz., pb., € 19,95
ISBN 978-90-5670-189-5

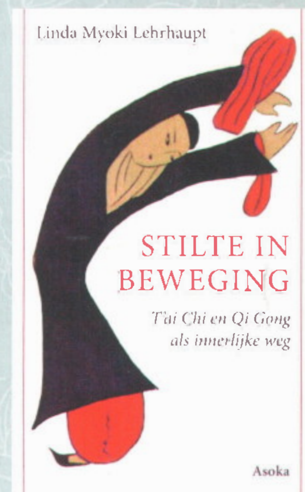
Jeff Shore
Zijn zonder zelf
De kern van zen
160 blz., pb., € 15,95
ISBN 978-90-5670-175-8

BINNENKORT VERSCHIJNEN









Dirk Vieren
Mindfulness
Een klare kijk
240 blz., pb., € 21,95
ISBN 978-90-5670-184-0

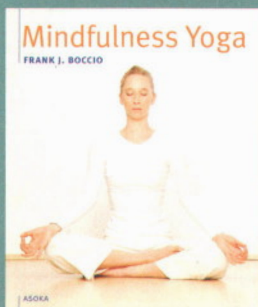
Christina Feldman
Boeddhistische meditatie
Gids voor beginners
96 blz., pb., € 12,50
ISBN 978-90-5670-200-7

Ajahn Brahm
Herlder inzicht, diepe verstilling
Handboek boeddhistische meditatie
320 blz., pb., € 21,50
ISBN 978-90-5670-183-3

Linda Myoki Lehrhaupt
Stilte in beweging
Taiji en qigong als innerlijke weg
256 blz., pb., € 19,95
ISBN 978-90-5670-191-8

PRIJSWIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN – VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN VIA **WWW.ASOKA.NL**

25 OKTOBER 2008: ASOKA-THEMABIJEENKOMST MINDFULNESS



Naar aanleiding van het verschijnen van **Mindfulness Yoga** van Frank Boccio organiseert uitgeverij Asoka op **25 oktober** aanstaande een thema-bijeenkomst in **Centrum de Roos** in Amsterdam. Vier inleiders zullen spreken over:

- de boeddhistische wortels van de moderne mindfulness methode
- de praktisch beoefening van vipassana-meditatie + oefeningen
- mindfulness en psychotherapie
- het vruchtbare samengaan van mindfulness en yoga + oefeningen

Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen! Informatie en opgave via www.asoka.nl



Uitgeverij Asoka



POSTBUS 61220, 3002 HE ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | E-MAIL: INFO@ASOKA.NL